



30 INSPIRADORAS MEDITACIONES PARA CALMAR EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA

LOS MANDALAS



DEL BIENESTAR

LISA TENZIN-DOLMA



LOS MANDALAS DEL BIENESTAR

30 INSPIRADORAS MEDITACIONES PARA CALMAR EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA



LISA TENZIN-DOLMA

MENS SANA

Los Mandalas del bienestar

Lisa Tenzin-Dolma

Título original: *Healing Mandalas*

Publicado por primera vez en el Reino Unido e Irlanda en 2008
por Duncan Baird Publishers Ltd
Sixth Floor, Castle House
75-76 Wells Street
London W1T 3QH

Ideado, creado y diseñado por Duncan Baird Publishers

Traducción: José Reche Navarro

Edición y redacción final: Laura Guilera y equipo editorial de Parramón Ediciones
Coordinación: ReMolino

Copyright © Duncan Baird Publishers 2008

Texto © Duncan Baird Publishers 2008

Diseño © Duncan Baird Publishers 2008

Los créditos de las fotografías se encuentran en la página 160,
que se considerarán parte de esta mención de derechos.

Copyright © 2008 Parramón Ediciones, S.A.

Derechos exclusivos de edición en castellano

Ronda de Sant Pere, 5, 4ª planta

08010 Barcelona – España

Empresa del Grupo Editorial Norma de América Latina

Primera edición: septiembre 2008

www.parramon.com

ISBN: 978-84-342-3067-5

Impreso en China

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra mediante cualquier recurso o procedimiento,
comprendidos la impresión, la reprografía, el microfilm, el tratamiento informático o
cualquier otro sistema, sin permiso escrito de la editorial.

Nota del editor: En este libro no se recomienda la meditación para tratar ninguna enfermedad o dolencia,
sólo como medio para alcanzar un bienestar general. Meditar es beneficioso e inocuo para la mayoría de personas,
pero si no está seguro de estar suficientemente preparado para ello, consulte a un médico. Ni el autor ni el
editor se responsabilizan de los daños que puedan resultar de seguir las meditaciones o las técnicas de meditación
descritas de este libro.

Vi que todo —todos los caminos que había estado siguiendo, todos los pasos que había dado— volvía a un mismo punto, a saber, al punto medio. Poco a poco fui viendo claro que el mandala es el núcleo de todo, la expresión de todos los caminos, el camino hacia el centro, hacia la individuación... Supe que al descubrir el mandala como expresión del ser había llegado a aquello que para mí era el fundamento último.

C.G. JUNG (1875-1961)

SUMARIO

INTRODUCCIÓN: UN CAMINO HACIA LA TOTALIDAD

9-51 Un camino hacia la totalidad

HALLAR EL SER COMPLETO

- 54 La espiral de la vida**
El potencial formativo
- 56 El ser en el cosmos**
Encontrar nuestro lugar
- 60 El Om eterno**
Mejorar la propia expresión
- 64 Epifanía de la luz de la Luna**
Confiar en la intuición
- 68 El ahora en desarrollo**
Vivir en el momento presente
- 70 El movimiento curativo**
Aceptar el cambio
- 74 La joya en el loto**
Honrar la belleza interior
- 78 Las aguas ondulantes**
Cultivar una mente serena
- 80 Los vientos del caballo salvaje**
Cortar las trabas
- 84 La espiral triple**
Integrar el cuerpo, la mente
y el espíritu

EL SER LOS DIOS

- 88 La unión del arco iris**
Equilibrar los opuestos
- 92 El espejo sanador**
Juntar las manos en
actitud de oración
- 94 Dos árboles, una raíz**
Florecer juntos
- 96 La cúpula encima de todo**
Buscar lo divino
- 100 Las alas de la paz**
Sanar una discusión
- 104 Los anillos místicos**
Conectar a través del amor
- 106 Como una mariposa**
Fomentar la libertad
- 110 La diosa de la compasión**
Ofrecer afecto compasivo
- 114 La copa rebosante**
Saber perdonar
- 118 El fuego del prójimo**
Salir de los límites de uno mismo

SER EN ÉPOCAS E CAMBIO

124 El río espiral

Fluir con la corriente

128 Las nubes flotantes

Abandonar el miedo

130 La lágrima sanadora

Ocuparse del dolor

134 El Sol regenerador

Redescubrir la energía

136 El ojo que todo lo ve

Acceder a la sabiduría del ser

140 El resurgir del fénix

Recobrar la salud

144 El poder del dragón

Invocar los poderes
protectores

148 La cruz dorada

Obtener fuerza interior

152 Las fauces del león

Fortalecer el alma

154 La cosecha de lotos

Recoger en paz

158 Lecturas recomendadas

159 Índice de términos

160 Índice de símbolos

161 Agradecimientos/Créditos



UN CAMINO HACIA LA TOTALIDAD

CUANDO MIRAMOS UN MANDALA FIJAMENTE, LA MENTE SE QUEDA
TAN SERENA COMO LA SUPERFICIE DE UN ESTANQUE. DESDE LAS
INSONDABLES PROFUNDIDADES DE LA TRANQUILIDAD EMERGEN
INTUICIONES QUE NOS AYUDAN A ACCEDER Y DESARROLLAR NUESTROS
PODERES INNATOS DE CURACIÓN.

Un mandala es una estructura o dibujo simbólico utilizado en la meditación. Sus diferentes motivos, colores y geometría están específicamente diseñados para suscitar la concentración y la paz interior. La mayoría de las veces los mandalas adoptan la forma de un círculo, figura que representa el ser, la Tierra, el Sol, el cosmos y el estado de totalidad, que es el objetivo último de la meditación mandálica. Al tomar este camino nos dirigimos hacia el estado de plenitud y de comprensión de nuestra verdadera naturaleza, la cual, al igual que el círculo del mandala, es perfecta e ilimitada. Experimentar un sentido de unidad tal es inmensamente curativo.

Las presiones sin igual de la vida moderna hacen que la necesidad de sanación esté más vigente que nunca. Cada vez trabajamos más, nos desplazamos más lejos, no dedicamos el tiempo necesario a comer saludablemente, hacer ejercicio o relajarnos.

Izquierda: Las gotas de lluvia, que caen sobre la superficie del agua en calma, hacen que ondas tenues fluyan hacia el exterior en círculos perfectos, que es uno de los símbolos que reflejan la armonía de cosmos

por eso aumentan las estadísticas de enfermedades relacionadas con el estrés. Las altas expectativas que nos marcamos llevan al límite a nuestros recursos físicos, emocionales y mentales, lo que puede conducir a la manifestación de síntomas físicos, problemas de pareja o a un sentido de insatisfacción generalizado. Deberíamos tomarlo en cuenta y actuar en consecuencia.

Afortunadamente, el cuerpo y la mente poseen una gran capacidad de autorregeneración y si desaceleramos y nos sumergimos en nuestro interior podremos hacer que ésta se desarrolle. Pruebe lo siguiente: apriete el puño y observe qué sucede. Probablemente se sienta tenso y bloqueado. Luego relaje la mano. ¿Se siente más abierto, más receptivo? El mismo principio se aplica a la mente, pues cuando está estresada y confundida, el cuerpo se siente tenso, y, cuando está calmada, el cuerpo le sigue, y permite a nuestro innato proceso sanador empezar a actuar.

La sanación empieza a un nivel profundo que no podemos controlar conscientemente. Puede surgir como algo espontáneo e inmediato, o puede que se desarrolle con el tiempo. La meditación mandálica le permite desarrollar la sanación a un ritmo adecuado. Reservando a diario un poquito de tiempo para mirar un mandala –10 minutos para empezar– dará los primeros pasos de un viaje que le alejará del estrés y la ansiedad, y le conducirá hacia un mayor equilibrio, optimismo y libertad, que surgen al reconectarse con sus recursos interiores, y obtendrá una nueva perspectiva sobre la vida.

TERAPIAS ENERGÉTICAS

Para restaurar el equilibrio de nuestra, a menudo, desequilibrada forma de vida, muchos de nosotros nos volvemos hacia terapias complementarias tales como la homeopatía, la acupuntura, el *reiki* y la cromoterapia. Aunque dichas terapias adopten métodos diferentes, todas ellas toman como punto de partida el principio de que existen energías que actúan en el interior del cuerpo. Los desequilibrios en el interior de nuestro sistema energético, si no se tratan, pueden manifestarse como síntomas de enfermedades, pero las terapias pueden hacer recobrar la armonía haciendo sutiles ajustes cuyos mecanismos no pueden ser explicados por la ciencia occidental.

En la homeopatía se introducen "nuevas vibraciones" en nuestros sistemas energéticos bajo la forma de píldoras o tinturas que incluyen diminutas cantidades de una sustancia agitada a alta velocidad para aumentar su fuerza vibratoria. En los tratamientos de acupuntura se insertan finas agujas en los puntos energéticos del cuerpo para deshacer los bloqueos de nuestros "meridianos" (los canales por los que circula la energía). En el *reiki*, un terapeuta canaliza la energía a través de sus manos.

No es el objetivo de este libro debatir si la meditación mandálica puede curar de forma similar, al proporcionar armonía a nuestros sistemas energéticos. El tema, naturalmente, es controvertido. La medicina ortodoxa trabaja cada vez más de forma conjunta con las terapias naturales, aunque todavía tiene muchos detractores.

Podemos proporcionar modestamente argumentos a favor de la meditación mandálica, sin salirnos de los límites del movimiento cuerpo-mente-espíritu. La influencia de la mente en el estado del cuerpo está bien demostrada. Piense en los placebos, en los síntomas físicos del estrés, en cómo nos disciplinamos para superar las fobias y las ansiedades o en el probado poder de la hipnosis. Los budistas utilizan a veces la analogía del óxido, que aunque proviene del hierro puede destruirlo. Así, un estado mental negativo puede acelerar el poder destructivo de la enfermedad, mientras que, a la inversa, los sentimientos positivos pueden proporcionar un baluarte contra muchas enfermedades. La meditación puede liberar la tensión y preparar la mente para que permita al sistema inmunitario del cuerpo trabajar a pleno rendimiento. No se pierde nada por probar.

EL PODER DE LA MEDITACIÓN

Existen muchas formas de meditación. Puede observar o contar sus respiraciones, fijar la vista en un punto, observar fijamente una vela hasta que sienta una unidad con la llama. En la meditación transcranal se repite una palabra o frase diseñada para influir positivamente tanto en la mente como en el cuerpo, y en la meditación mandálica se deja que la vista se pose sobre una imagen sagrada. En todas estas formas, el objetivo es disolver las diferencias entre la persona y el mundo. En la meditación, suprimir el espacio que le hace sentirse separado.

Cualquier forma de meditación tiene enormes beneficios para la salud física, mental y emocional. Los efectos psicológicos de la meditación incluyen la reducción de la ansiedad, la depresión y los cambios de humor, la mejora de la memoria y la autoestima, una mayor estabilidad emocional y felicidad. En el plano físico, numerosos estudios han demostrado que la meditación disminuye la presión sanguínea, refuerza el sistema inmunológico y relaja el cuerpo, lo que conlleva a un ritmo cardíaco más sano. A un nivel más espiritual, la meditación mejora la percepción y la intuición, y ayuda a revelar un profundo poder de compasión y de sabiduría interna, al igual que un sentido de conexión más elevado.

Cada vez hay más médicos que recomiendan la meditación como herramienta para mejorar y acelerar el proceso de curación, especialmente de ciertas dolencias, como la presión alta. El método combina bien con los tratamientos convencionales y no tiene efectos secundarios ni contraindicaciones.

MEDITACIÓN MANDÁLICA PARA TODOS

Los mandalas son herramientas de meditación de amplio alcance, ya que pueden ser utilizados tanto por principiantes como por practicantes con experiencia, y no es necesario pasar por un período guiado o de autodisciplina. Muchas otras formas de meditación requieren una práctica regular para disciplinar la mente, pero el sencillo acto de sentarse con un mandala y obtener rápidos beneficios está al alcance de cualquiera.

Los mandalas están diseñados de tal forma que el ojo y la atención son atraídos de forma natural hacia ciertas áreas de la estructura y luego conducidos progresivamente a través de otros motivos, proceso que puede provocar una sensación similar a la que produce un paseo relajado en un día soleado. Con solo dedicar diez minutos a un mandala puede obtener beneficios, pero si deja que se conviertan en quince o veinte por sesión, experimentará los efectos positivos de forma más profunda. Pronto notará que se siente más relajado, que su concentración es mayor y que sus pensamientos y respuestas son más efectivos. En ese estado de calma subyacente, será menos probable que cualquier irritación o decepción que surja parezca importante, y, por lo tanto, será más fácil mantener la ecuanimidad.

Puede ser útil escribir en un diario después de cada meditación mandálica. Anote cualquier pensamiento, tema, reflexión e intuición que aflore. Algunas veces, el proceso de sanación implica reconocer determinados patrones que pueda haber negado con anterioridad. Reconocerlos puede permitirle empezar a hacer cambios.

UNA PRIMERA MEDITACIÓN MANDÁLICA

En esta meditación, una fotografía de la Tierra vista desde el espacio sirve de mandálica. Siéntese cómodamente sobre un cojín o una silla, en un lugar donde no vaya a ser molestado y coloque la página a la altura de la vista, a un brazo de distancia aproximadamente.

- 1 Realice tres respiraciones muy lentas y profundas, y luego vuelva a una respiración normal, continua y uniforme durante todo el ejercicio.
- 2 Deje su vista sobre la imagen, manteniendo los ojos un poco desenfocados. Intente no mirar la imagen fijamente, ni dejar que su mente vague por pensamientos aleatorios sobre los continentes o los países. Simplemente permita que la imagen y sus formas penetren en su conciencia. Regrese a este punto cada vez que se aleje.
- 3 Deje que no haya distinción entre usted y el mundo. Mírelo desde fuera, pero aun así asentado en la profundidad de su mente. Usted es una diminuta forma sobre la superficie del planeta. Déjese llevar por este sentimiento de unión.
- 4 Después de cinco o diez minutos, o cuando se sienta preparado para dejarlo, haga tres respiraciones lentas y profundas y luego respire otra vez de forma normal. Cierre los ojos, mueva y estire los dedos de manos y pies, y tómese algunos minutos para sumergirse en los sentimientos de paz y relajación. Reflexione sobre sus intuiciones y pensamientos y escríbalos en un diario.



MÁS QUE MEDITACIÓN

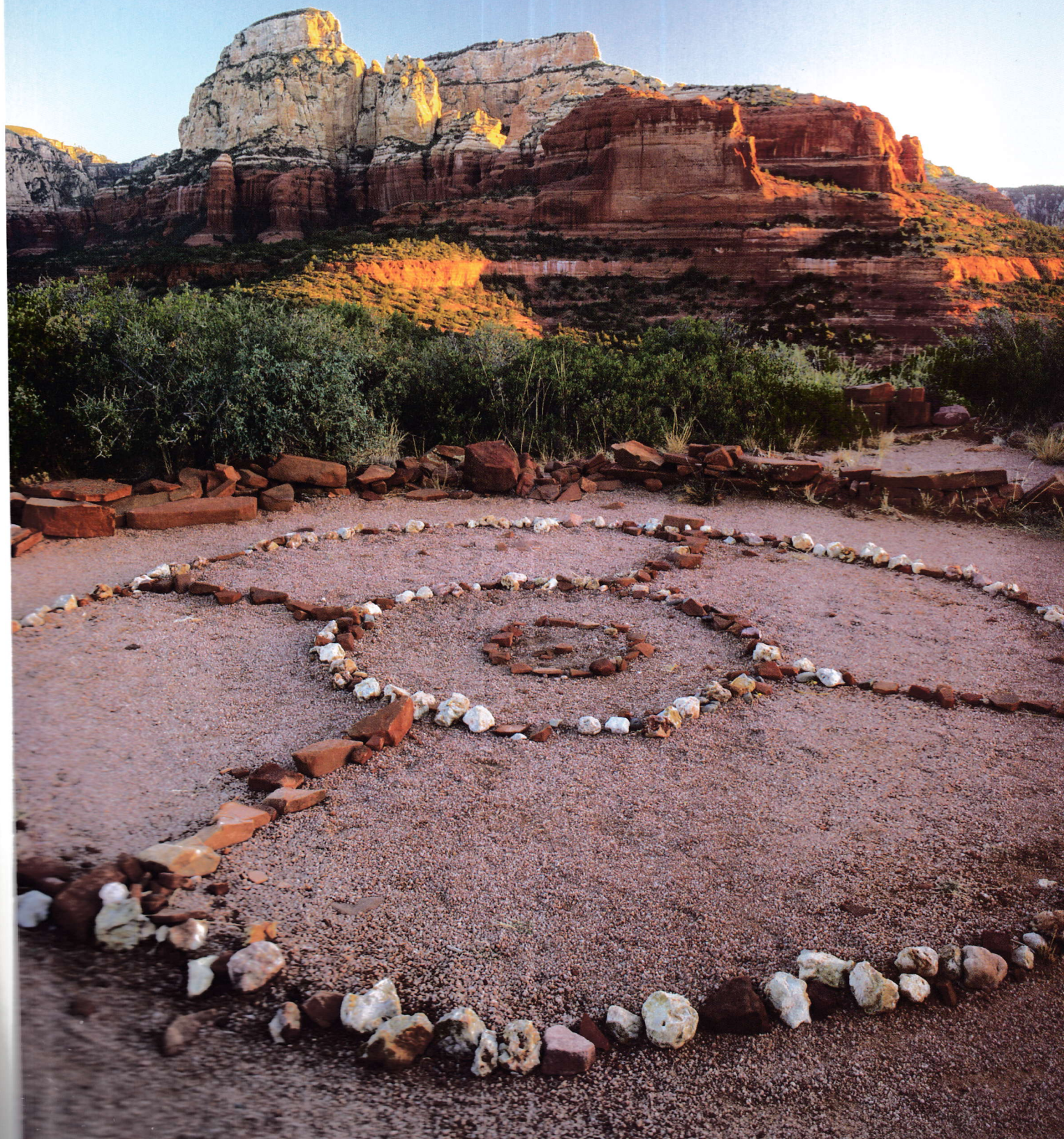
Sanar es sinónimo de “llegar a ser completo”, es decir, lograr un estado de armonía interna y externa. Para sanar, debemos devolver los desequilibrios de la mente y del corazón a un estado de equilibrio, el cual a su vez posee un efecto positivo sobre el cuerpo. Sin embargo, la meditación mandálica es mucho más que eso, pues también nos hace más completos al reforzar la conexión con nuestra naturaleza esencial.

El psicólogo Carl Jung (1875-1961) afirmaba que los mandalas son una clave para la transformación personal puesto que representan “un arquetipo de la totalidad”. A través del poder de su simbolismo, nos permiten aprehender los múltiples aspectos del cosmos (el macrocosmos) reflejado en cada uno de nosotros (el microcosmos), aunque de forma inconsciente. Contemplar un mandala expande nuestra limitada perspectiva para mostrarnos la interconexión de todo en el universo, eso nos hace sentir más completos y nos libera de las formas de pensamiento inútiles que impiden nuestro crecimiento interior. Si utilizamos conscientemente esta nueva forma de ver para cultivar la armonía interior durante los períodos difíciles, empezaremos a reaccionar de forma más constructiva ante el estrés cotidiano. Esta sanación beneficiará a todas las áreas de nuestra vida (desde las relaciones con nuestra pareja, amigos y familia, hasta nuestra carrera y nuestros proyectos creativos) e irá penetrando poco a poco para crear bienestar en el cuerpo al igual que en la mente y el corazón.

LOS MANDALAS EN LAS DIFERENTES TRADICIONES

La humanidad ha creado diseños similares a los mandalas desde tiempos remotos, en las diferentes culturas y tradiciones religiosas, con cualquier material que tuviera a mano. Nuestros lejanos antepasados dejaron marcas en las paredes de las cuevas, trazaron dibujos en la arena y colocaron piedras en alineamientos sagrados, tales como los de Stonehenge en Inglaterra y Carnac en Francia. Los diseños orientales, que ahora nos son familiares en Occidente, se relacionan más fácilmente con la meditación, si bien la creación de mandalas es una tradición viva, ya sean imágenes trazadas en un ordenador o dibujadas a mano sobre papel, tela o arena.

Los mandalas se han considerado siempre como un camino hacia la iluminación, es decir, como un método por el que nuestra mente puede conectarse con la fuerza vital del universo y alcanzar así la liberación. En las versiones hindúes, tibetanas y chinas representan tradicionalmente símbolos culturales, incluidas a veces las deidades, para expresar de forma pictórica la naturaleza profunda de la realidad. La deidad tibetana Kalachakra, por poner sólo un ejemplo, está en el centro de un mandala que se considera su palacio sagrado y que se utiliza en los ritos de iniciación espiritual tántrica, al igual que para curar. El centro donde se sitúa es la matriz, el “todo” a partir del cual se manifiestan todas las cosas. Después de los ritos, el complejo mandala, realizado con arenas de colores obtenidas de piedras preciosas finamente molidas, se barre como lección sobre la impermanencia.



Es posible que los “mandalas” a gran escala, formados por estructuras de piedras integradas en el paisaje, tengan un propósito global más allá de la sanación espiritual de la comunidad. Puede que busquen optimizar la energía del planeta, como si fuesen agujas de acupuntura gigantes, ya que tienden a estar situados en poderosos puntos de energía telúrica a lo largo de los meridianos. También conectan con el universo en forma de observatorios astronómicos, cuyos alineamientos cartografían los movimientos de los cuerpos celestes. La rueda medicinal de los nativos americanos, que es un círculo de rocas con ejes radiales hechos con piedras pequeñas, sigue también las alineaciones astronómicas. Los mandalas de arena de los aborígenes australianos invocan el tiempo de la creación, conocido como “la era del sueño”, cuando las leyes del universo se establecieron y refuerzan igualmente la conexión de las personas con la Tierra.

La ciencia hindú del *Vastu* utiliza un mandala gigante para construir un edificio nuevo y hasta la planificación de una ciudad, en concordancia con las fuerzas terrestres y cósmicas, para aprovechar la energía positiva y curativa. El pueblo Dogón, de Mali, en África, construye sus hogares en forma de un mandala que refleja el universo; las casas se construyen por pares para representar el cielo y la tierra, mientras que el suelo se excava formando espirales para seguir la energía de la tierra. Y mandalas mucho más pequeños, como los atrapasueños y los escudos medicinales de los nativos americanos, o los diagramas del *feng-shui* chino, atraen potentes energías curativas y protectoras al corazón del hogar.

Izquierda: Una rueda medicinal amerindia en Arizona. Las formas circulares reflejan complejas alineaciones astronómicas y, como los mandalas, pueden utilizarse como herramientas para la meditación.

MAPAS DE BIENESTAR

Se puede considerar que un mandala es un mapa que nos conduce a un estado interior tranquilo, llamado por Carl Jung “un refugio seguro de reconciliación interior y de totalidad”. A lo largo del camino vislumbramos diferentes aspectos de nuestra multifacética psique, de los que podemos no haber sido conscientes con anterioridad. Como cualquier mapa de carreteras, el mandala tiene un punto de partida desde el que damos nuestro primer paso del viaje hacia la totalidad. Liberados de las limitaciones del espacio y del tiempo cotidianos nos embarcamos aquí en nuestra aventura interior. Tradicionalmente, el lugar de concentración inicial es un punto en el centro del círculo, desde el cual el ojo viaja hacia afuera; sin embargo, con algunos mandalas podemos empezar en el anillo exterior y nos moveremos hacia el interior. El punto de concentración central de un mandala se conoce como *bindu*, una palabra sánscrita que significa “gota”. Ayuda imaginarlo como un lugar seguro y tranquilo, donde redescubrir su verdadero ser y abrirse a las posibilidades contenidas en el mandala. Una vez que se conecte con la energía de dicho punto, podrá experimentarla en cualquier otro lugar del mandala.

A partir del *bindu*, el mapa del mandala se despliega como los pétalos de una rosa para revelar las múltiples capas de la realidad. Cada motivo representa diferentes aspectos de nuestra psique al igual que algún aspecto del cosmos. Mirar los motivos uno tras otro, o todos juntos de un solo vistazo, le conducirá hacia el interior de sí mismo y a explorar

el cosmos en el exterior. Una vez que se halle en un estado mental relajado, desplazar lentamente la vista sobre los símbolos del mandala le relajará aún más, y también estimulará una plenitud que se iniciará en lo más profundo de su interior, y se expandirá por todo su ser. En ese instante se hallará en una buena posición para permitir que los opuestos de su interior se armonicen y para que las energías curativas del dibujo ejerzan su influencia positiva. Al tranquilizarse y penetrar con más profundidad en el conocimiento, descubrirá su yo real.



LOS MANDALAS Y LA MENTE

Las simetrías, repeticiones y contrastes de la estructura del mandala crean un efecto hipnótico que puede provocar cambios en los ritmos de las ondas cerebrales. No debe preocuparse. simplemente experimentará un sutil cambio de perspectiva y una sensación de gran serenidad. Como en todas las formas de meditación, contemplar un mandala coloca a la mente primero en un estado alfa y luego en otro zeta (véase a la derecha), que son estados que poseen beneficios probados para el cuerpo y la mente, desde la reducción del ritmo cardíaco y del pulso hasta el reforzamiento del sistema inmunitario.



pasando por una respiración más fluida.

El ritmo de onda cerebral beta (30-40 Hz)

corresponde a un estado de alerta y concentración.

El ritmo de onda cerebral alfa (7-12 Hz) se relaciona con un estado de relajación. En este estado se estimula la habilidad para visualizar y para ser creativo.

El ritmo de onda cerebral zeta (4-7 Hz) se sitúa en los límites de la conciencia. Este estado nutre la intuición y la memoria, y también fomenta la perspicacia y la curación profunda.

El ritmo de onda cerebral delta (0-4 Hz)

se corresponde con el estado de sueño profundo.

SÍMBOLOS DEL INCONSCIENTE

La psicología junguiana identifica varias capas de conciencia. Junto a la conciencia de vigilia individual (pensamientos, recuerdos y percepciones), el inconsciente personal (sueños y recuerdos olvidados), y lo que podría denominarse “conciencia colectiva” (las creencias, percepciones y experiencias comunes a cada uno), existe el inconsciente colectivo (un conjunto compartido y transcultural de arquetipos o imágenes universales que poseen un significado simbólico subyacente). Se cree que los arquetipos son pensamientos que están presentes en el ser, pero la mayoría de nosotros sólo somos conscientes de unos pocos, que

LOS ELEMENTOS CLAVE DE UN MANDALA

Los elementos más importantes de la forma de un mandala están diseñados para actuar juntos para provocar un cambio en la conciencia y, en última instancia, en la armonía del cuerpo y la mente.

Bindu La “semilla” central del mandala es una concentración de energía y un punto de partida para la exploración interior. Puede considerarse como el pozo sin fondo del ser.

Círculo Simboliza la totalidad y la perfección espiritual. También representa el estado de integridad que fomenta la meditación.

Cuadrado Representa el mundo físico y los puntos cardinales (norte, sur, este y oeste). Asíéntese aquí a medida que vaya ocurriendo la transformación interior.

Perímetro La energía del mandala está contenida por este anillo externo, que también permite a la mente actuar dentro de límites familiares.

Derecha: Los tradicionales mandalas tibetanos son composiciones complejas y ricas en simbolismo, que representan el palacio de los dioses. En Asia, se usan para la meditación y la sanación desde hace milenios.



pueden surgir en los sueños o en el trabajo creativo en diversos medios. Para los practicantes de meditación resultan interesantes aquellos arquetipos que aparecen en los mandalas, por ejemplo, ciertas deidades y animales.

Nuestro impulso como seres humanos, según el pensamiento junguiano, es experimentar un estado de "individuación", de llegar a ser completos dentro de nosotros mismos. Meditar con un mandala nos ayuda en la individuación porque nos permite explorar y aprehender muchos aspectos del ser (todos aquellos elementos, incluidos los arquetipos del inconsciente colectivo, que ni siquiera sabemos que tenemos en nuestro interior) y traerlos a la conciencia. Veamos dos ejemplos. Jung identifica el *anima*, que es la imagen femenina dentro de la psique masculina, y el *animus*, que es la imagen masculina dentro de la psique femenina. Meditar en el *anima* o en el *animus* en un mandala puede ayudarle a sintonizar con el género complementario en su interior, y con todas sus cualidades de compasión e intuición (*anima*) y de acción y decisión (*animus*).

Las intuiciones que siguen a la meditación mandálica son sólo para usted, el que medita. Reflejan los descubrimientos que habrá llevado a cabo en el curso de una gratificante aventura interior.

Puede ayudarle el pensar en las imágenes de un mandala como pensamos en los motivos de un sueño. Cuando soñamos, viajamos no sólo a nuestro inconsciente personal, sino también al inconsciente colectivo, es por eso que los símbolos oníricos algunas veces

parecen manifestar un lenguaje universal. En los sueños, como en la meditación, estamos en el reino de la intuición, no de la razón; respondemos a las imágenes en formas que sobrepasan nuestras facultades racionales. Luego podemos racionalizar la experiencia, pero lo que importa es nuestra respuesta directa al poder de los símbolos, que tiene lugar en los niveles inconscientes del ser. Es aquí, en los niveles más interiores de uno mismo, donde las energías curativas de los mandalas son efectivas.

Los motivos de los mandalas de este libro han sido especialmente elegidos para permitir diferentes tipos de sanación mediante nuestra respuesta intuitiva al simbolismo. Cada mandala ha sido cuidadosamente diseñado para lograr un efecto en particular, por ejemplo, para aliviar la ansiedad, calmar la mente, fomentar la fe en uno mismo, arreglar o fortalecer las relaciones, o ayudarnos a sobrellevar los períodos difíciles.

EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN

Cuando se esparcen limaduras de hierro sobre una hoja de papel caen de forma aleatoria, formando quizá grupos de varios tamaños. Luego, si colocamos un imán bajo la hoja, veremos que las limaduras se reorganizan formando un patrón que sigue los polos del imán. He aquí el poder de la atracción magnética, un modelo que ayuda a entender algunos de los poderes de la mente. Los pensamientos tienden a pasar de forma caprichosa por nuestra mente, según del humor que nos encontremos, nuestras más arraigadas y profun-

das preocupaciones y los diversos estímulos exteriores a los que estemos sometidos. Por norma general, nuestros pensamientos son activos y rebeldes a menos que los agrupemos de forma consciente, por ejemplo, cuando nos concentramos en una tarea. Cuando actuamos así, las limaduras se agrupan siguiendo los polos de nuestra intención y en torno a los pasos que damos mentalmente para llevarla a cabo; de esta forma, en lugar de caos tenemos orden.

Es interesante observar lo que sucede cuando dejamos espacio a nuestros pensamientos, y luego, en ese espacio, rehusamos establecernos en los negativos. Es inevitable que las preocupaciones u otros pensamientos negativos invadan dicho espacio en su forma habitual y aleatoria, pero tenemos la opción de dejar que simplemente se vayan, que abandonen nuestra mente; sólo podrán quedarse si lo consentimos. Por otra parte, podemos fomentar los pensamientos positivos, de forma que si los permitimos nos beneficiaremos de su influencia. Ahora bien, este "espacio", tal como lo hemos denominado, podría ser simplemente el telón de fondo de la conciencia, de la propia mente, o podría ser también el mandala en el que meditemos.

En un mandala, generamos un escenario que sólo permite pensamientos positivos en su interior, no porque nos concentremos duramente en la tarea, pues el proceso es más abierto que todo eso, sino porque es como si hubiésemos creado un filtro, de forma que sólo permitimos que sobrevivan los pensamientos positivos, mientras que los negativos

PRÁCTICA DE LA ENERGÍA SANADORA

Este ejercicio toma de nuevo la imagen de la Tierra de la página 15 como mandala. Sin embargo, cuando la mire fijamente, extienda la meditación más allá del mandala hasta que pueda imaginarse a sí mismo absorbiendo la energía sanadora del propio universo. Después de cargar las reservas de energía curativa, practique dirigirla de forma positiva. Empiece sentándose cómodamente en el suelo o en una silla, donde no vaya a ser molestado, y ponga la imagen del planeta a un brazo de distancia de usted.

- 1 Deje que su vista se sitúe en la imagen del mundo durante dos o tres minutos. En lugar de mirar fijamente relaje los ojos y no analice la imagen, permita simplemente que su forma se asiente en su conciencia.
- 2 Ahora dirija la atención a su interior, imaginándose que es el planeta. Siéntase poderoso, hermoso y completo. Recuerdese a sí mismo que es completo de forma innata y perfectamente equilibrado. Manteniendo esta reconfortante idea en la mente, contemple su determinación única y la contribución que puede hacer.

- 3 Después, deje volar su imaginación. Siéntase como si estuviese flotando en el espacio, luego vuelva de nuevo a la imagen del globo terráqueo que está ante usted, aprecie su forma única desde la distancia y observe su luminosa belleza mientras flota en el espacio. Ahora dígame a sí mismo que es mayor que la Tierra. Siéntase parte de todo el cosmos. Sumérjase en esta sensación, respirando con suavidad, durante unos minutos.
- 4 Ya que ahora es parte del cosmos, dígame que tiene acceso a sus infinitos recursos. Aspire energía curativa del universo con cada respiración. Después, dirija dicha energía dondequiera que sienta que su vida y su cuerpo la necesitan.
- 5 Cuando sienta que es el momento de dejarlo realice tres respiraciones profundas, exhalando de forma completa, y luego respire de forma normal. Cierre los ojos y permanezca sentado tranquilamente durante al menos cinco minutos; después ábralos, mueva los dedos de las manos y de los pies, estírese y mire a su alrededor. Si lo desea, anote cualquier pensamiento o intuición en un diario.

son ignorados. Llegados a este punto habrá comprendido que los pensamientos positivos surgen, en primer lugar, de las energías del simbolismo del mandala; nos abrimos a su influencia, y permitimos que la mente se concentre ligeramente en sus formas y símbolos.

MANDALAS Y MEDITACIÓN

En este momento podría ser útil recapitular y recordar qué es un mandala y decir algo más sobre cómo se utiliza este mecanismo en la meditación. En esencia, un mandala es una imagen sagrada que, cuando nos concentramos en ella, conduce nuestra atención hacia adentro, lo que nos permite aprehender y absorber intuitivamente su significado simbólico en la mente. Meditar en un mandala nos lleva a un viaje hacia nuestro centro de sabiduría, que se halla en armonía con el cosmos, lo cual implica una relajación física y mental sin ninguna pérdida de atención.

Para empezar, a usted podría interesarle concentrarse en aspectos separados del mandala, ocupándose de su simbolismo y señalando las asociaciones que pueda reconocer, por ejemplo, el loto como pureza, la paloma como esperanza y fe, o el fénix como renacimiento. Los mandalas sanadores de este libro están acompañados de una especie de "meditación previa" en torno a su simbolismo, con objeto de poner en su conocimiento algo del pensamiento que ha influido en los detalles visuales. Sin embargo, cuando medite en el verdadero sentido de la palabra, es importante que deje de lado, a

nivel consciente, lo que haya aprendido sobre el contenido simbólico de las imágenes. El objetivo de esta forma de meditación más madura es dejar que el mandala produzca sencillamente una impresión en usted, sin intentar analizarla. Suspenda temporalmente su poder de razonamiento lógico y en lugar de ello confíe en su intuición. Naturalmente, se verá influenciado por lo que haya leído sobre los símbolos, por lo que ya sepa de ellos y por las asociaciones subconscientes que todos experimentamos cuando nos exponemos a los arquetipos. Tal preconditionamiento enriquece la experiencia meditativa, pero durante el rato que dure la meditación no recurra conscientemente a este tipo de conocimiento, en vez de ello, déjese llevar por su intuición.

No se preocupe si, en algún momento durante las meditaciones con mandalas, no está seguro de si mirar individualmente los símbolos o el diseño en su conjunto; eso no es importante. Sin embargo, durante algún tiempo deje que *toda* la imagen descansa en la mente. Obviamente, cuando lo intente no podrá concentrarse en *todos* los detalles del interior del perímetro del mandala, para ello será necesario algún grado de “desconcentración”. No se preocupe si sus ojos se dirigen a los detalles, simplemente “desconcéntrese” de nuevo cuando note que sucede eso, y vuelva al conjunto de la imagen. Una buena forma de hacerlo es empezar con la geometría general del mandala. Sobre todo, permita que las cosas sucedan de forma natural, en un estado de atención relajada. No existen reglas que le exijan tener pensamientos específicos.

SANAR CON ENERGÍA SUTIL

Para comprender un poco cómo los mandalas son capaces de provocar un cambio positivo, será útil saber algo sobre el campo de fuerza de energía sutil, conocido como “aura”, que se cree que rodea a todos los seres vivos. Algunos sanadores ven literalmente este “cuerpo” de energía intangible como capas de colores de un brillo sutil que están intercaladas, y que siguen el contorno del cuerpo revelando información sobre la salud, las emociones y el desarrollo espiritual. Se dice que la fina red del aura está distorsionada o desgarrada en torno

ASOCIACIONES DE LOS CHAKRAS

Cada *chakra* o centro sutil está conectado a una parte del cuerpo y preside toda una gama de respuestas emocionales, mentales y espirituales.

El *chakra* raíz, situado alrededor de la base de la columna vertebral, en el perineo, está relacionado con la supervivencia, la seguridad y el instinto.

El *chakra* sacro, que se halla justo por encima del hueso púbico, preside la sexualidad y la creatividad.

El *chakra* plexo solar, localizado justo por encima del ombligo, gobierna la energía, los impulsos y la motivación.

El *chakra* corazón, en el centro del pecho, cerca del corazón, está relacionado con las emociones amorosas.

El *chakra* garganta, situado en el hueco de la base del cuello, está conectado con la comunicación y la autoexpresión saludable.

El *chakra* tercer ojo, situado en el centro de la frente, es el ojo de la mente, donde nos relacionamos con la intuición y la capacidad visionaria.

El *chakra* corona, situado en la parte superior del cráneo, es el más alto de los *chakras* y preside la conciencia y las intuiciones espirituales.

a las áreas enfermas, y que los colores varían en luminosidad según el estado emocional. También se cree que la respiración profunda que provoca la meditación mandálica refuerza el aura haciendo que los colores aparezcan más brillantes, lo cual es señal de buena salud.

En el interior de la energía del aura se hallan los siete *chakras* principales (véase el recuadro de la página opuesta), que son centros de energía sutil visualizados como ruedas que recogen la energía vital y la distribuyen a las diferentes partes del cuerpo, de las emociones y del intelecto. Cada *chakra* gobierna un conjunto de procesos físicos, emocionales y mentales, que se hacen más refinados a medida que ascendemos por dicho sistema. Por ejemplo, nuestro instinto de seguridad y supervivencia está gobernado por el *chakra* raíz o base, situado en torno al perineo, mientras que la visión espiritual viene determinada por el *chakra* más alto, situado en la coronilla.

Puesto que los colores, formas y muchas de las imágenes arquetípicas de los mandalas están conectadas con determinados *chakras*, es posible que usted se vea atraído por un mandala a causa de una necesidad concreta, a menudo inconsciente, de sanar aquella parte del cuerpo gobernada por ese *chakra* específico. Cuando la vista descansa en el mandala, se estimula al *chakra* para que reequilibre el flujo de energía de las correspondientes partes del cuerpo, de las emociones o del intelecto, y mejore así la salud y la forma en que respondemos a los problemas causados por el mundo y la gente de nuestro entorno.

EL PODER DEL COLOR

Los colores tienen un efecto sobre nuestras emociones y estados de humor. Es difícil sostener que dichas asociaciones sean universales, ya que algunas de ellas están determinadas culturalmente. Así, por ejemplo, en algunos países, el color del luto no es el negro sino el blanco; a pesar de ello, existen numerosas equivalencias que pueden tomarse como modelo. Al elegir un determinado color de ropa o de ambiente, estamos dando algunos pasos para cambiar el mal humor o para aumentar nuestro nivel de energía. Las investigaciones en hospitales han demostrado que la elección de un color puede incluso reforzar la inmunidad o la velocidad de recuperación de los pacientes tras una operación.

Una de las primeras cosas que puede atraernos hacia un mandala en particular es la composición de sus colores. Concentrándonos en los colores específicos del dibujo durante la meditación, nos abriremos a sus beneficiosas energías, ya que actúan las diferentes longitudes de onda de la luz, que se manifiestan en los colores. Las ondas se van acortando a medida que los siete colores del arco iris se desplazan en el espectro continuo que va del rojo en un extremo, pasando por el naranja, amarillo, verde, azul e índigo, hasta el violeta en el otro. Los sanadores energéticos dicen que cada una de esas vibraciones afecta al aura, porque el color en cuestión equilibra el *chakra* con el que se relaciona (véase el recuadro de la página siguiente). Podría verse atraído por los colores de un mandala relacionados con aquellas áreas del cuerpo o de la psique que necesiten sanar más urgentemente.

SIMBOLISMO DE LOS COLORES

Los siguientes colores poseen un perfil energético particular y se relacionan con un *chakra* concreto, sin olvidar su simbolismo tradicional.

Rojo El rojo, el color de la sangre, es cálido y energético, puede aumentar la vitalidad, la alegría, la pasión y la motivación, y al estar conectado con el *chakra* raíz estimula el instinto de supervivencia, contrarresta el bajo nivel de energía y refuerza los órganos de eliminación. Un exceso de rojo puede causar agresividad.

Naranja El naranja, que es tradicionalmente el color de la fertilidad, del amor y del esplendor, produce emociones felices y optimistas. Está conectado con el *chakra* del sacro y se emplea para estimular la creatividad, la actitud positiva y la energía sexual.

Amarillo Aunque en China y en otras partes del mundo está asociado a la traición, este color generalmente favorece la alegría, refuerza la memoria y el intelecto y puede también ayudar a incrementar el compromiso. El amarillo está conectado con el *chakra* del plexo solar y se utiliza para estimular el sistema digestivo, el páncreas y las glándulas suprarrenales.

Verde Asociado con el crecimiento, la primavera, la juventud y la renovación, posee cualidades calmantes, y puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés. Está conectado con el *chakra* del corazón y se utiliza para equilibrar el sistema inmunitario, los pulmones y el corazón. Nos ayuda a manejar los asuntos del corazón, la autoestima y las relaciones con los demás.

Azul Este color, refrescante y balsámico, provoca sensación de tranquilidad y simboliza también el infinito, la devoción, la fe y la castidad. El azul está conectado con el *chakra* del cuello, y se emplea para aliviar enfermedades de la garganta y para desbloquear problemas de comunicación.

Índigo El índigo, color espiritualmente inspirador, ayuda a calmar la mente y favorece un sueño reparador. Este color, asociado al *chakra* del tercer ojo, estimula la glándula pineal y favorece la inspiración.

Violeta Este color impulsa la sutileza espiritual y la intuición y, al estar conectado con el *chakra* de la coronilla, estimula la glándula pituitaria, las hormonas y el crecimiento.

SÍMBOLOS DE CURACIÓN

Las imágenes son más antiguas y universales que los alfabetos, las palabras o la escritura, puesto que están en nuestro inconsciente colectivo (véase la página 24). Han sido utilizadas a lo largo de la historia y en todo el mundo para expresar sentimientos, provocar reacciones, contar historias y encarnar filosofías, al igual que para curar y para incrementar el sentido de conexión con la naturaleza y con nuestra fuente espiritual.

Aunque hasta cierto punto el significado de los símbolos varía de una cultura a otra, nuestra experiencia compartida como seres humanos (especialmente la experiencia de la naturaleza y de los ciclos vitales) ha generado un lenguaje de símbolos universal. Motivos tales como el árbol, la flor, el agua, el fuego, el Sol y la Luna hablan a las personas de forma intuitiva, sin importar su raza o credo, por lo cual ofrecen un gran potencial por explorar en el campo de la sanación. Este tipo de símbolos forman la base de la mayoría de los mandalas de este libro.

Además, está la geometría simbólica del mandala, que también es universal. Así, el círculo representa el infinito, el triángulo sugiere siempre una llama y el cuadrado significa siempre el mundo creado. Otros símbolos más arraigados culturalmente y utilizados en estas páginas (el ojo egipcio de Horus, el símbolo sánscrito *Om* o los hexagramas del *I Ching* de China) poseen una belleza intrínseca y un significado persistente que los dota de una potencia universal.

En las páginas 36 a 46 hallará una serie de comentarios sobre muchos de los símbolos que encontrará en los mandalas; sobre símbolos concretos hallará más información en las meditaciones que acompañan a los treinta mandalas y en las páginas relacionadas (con citas) que les siguen. Cada vez que medite en los mandalas, mantenga su mente abierta a todas las interpretaciones posibles, ya que una imagen puede ser portadora de diversas asociaciones; así, por ejemplo, la rosa puede significar amor, belleza y compasión. Sus respuestas a un motivo en un momento determinado reflejarán no sólo su visión del

ARQUITECTURA SIMBÓLICA

Una iglesia, un templo o una capilla pueden servir de mandala tridimensional, con geometría y motivos simbólicos por todos lados. Tales edificios poseen un potencial sanador para aquellos que los utilizan como santuario del cuerpo, la mente y el espíritu.

La cúpula La cúpula representa, de forma simbólica, tanto el cosmos como el cielo. Cualquier luz que entre es la luz de la sabiduría espiritual.

El estupa Este tipo de templo budista está estructurado para simbolizar los cinco elementos. Así, su base cuadrada representa la tierra; su cúpula

semiesférica, el agua; su aguja cónica, el fuego; la luna creciente, el aire, y su disco circular final, el espacio.

La cruz Los ejes verticales y horizontales de la cruz representan el potencial de encuentro del espíritu y la materia, igual que las posibilidades redentoras del sufrimiento humano.

La pirámide mesoamericana Algunos templos escalonados de Centroamérica son modelos del cosmos. Con frecuencia, el lado norte de su base cuadrada representa el inframundo, y el lado sur, la vida y el renacimiento.

mundo, su trasfondo cultural y su conocimiento, sino también el humor en el que se encuentre. Este aspecto de la variabilidad le añade profundidad a la meditación mandálica y amplía su potencial sanador.

FORMAS GEOMÉTRICAS

La geometría es un elemento clave en el simbolismo del mandala. La mente se ve atraída por formas geométricas que, como objetos de meditación, ayudan a establecer un marco positivo para nuestros pensamientos. Libre de un contenido figurativo explícito, la geometría posee una pureza que le permite funcionar bien como lugar de descanso mental, y al mismo tiempo es rica en significados. Por ejemplo, ofrece formas de visualizar la interacción del espíritu y la carne (la cruz) o el concepto de eternidad (el círculo).

El círculo En el círculo experimentamos la simetría, integridad, unidad y totalidad perfectas, y más allá de dichas cualidades es un equivalente visual de la eternidad. En los mandalas, la forma básica del círculo representa lo espiritual, en contraste con el cuadrado, que es terrenal. Como anillo, la infinitud del círculo significa el compromiso, la promesa inquebrantable. La intersección de los círculos hace que esta promesa sea recíproca.

La espiral Forma común en la naturaleza (piense por ejemplo en la espiral de la concha del caracol), las continuas curvas de la espiral simbolizan la continuidad

Derecha: Las espirales, como las de los caparazones de los moluscos, simbolizan la profundización de nuestro conocimiento a medida que avanzamos en espiral hacia nuestro propio ser interno.



progresiva y cíclica. La espiral sugiere nuestro crecimiento interior a medida que avanzamos y profundizamos en las amplias exploraciones de nuestra propia conciencia.

El punto central El punto central de un mandala, conocido tradicionalmente en sánscrito como *bindu*, representa nuestra propia conciencia cuando empezamos la meditación. Todo empieza y acaba en este punto, que es tanto semilla como capullo. Es el punto en el que el ser reconoce su identidad con el Uno.

El cuadrado Esta forma representa la Tierra como opuesta del cielo, aunque también puede representar el universo sólido y creado, diferente del creador trascendente, el Uno. El cuadrado también sugiere un espacio o pausa para tomarse un respiro.

La cruz Éste es el más complejo de todos los símbolos lineales. Es tanto el emblema de la cristiandad como una imagen más antigua del cosmos reducido a sus términos más simples, es decir, dos líneas cruzadas que indican cuatro direcciones: los puntos cardinales. La cruz es también una simplificación del árbol de la vida, donde el eje vertical sugiere la ascensión espiritual y el horizontal, la vida terrenal.

El triángulo Este antiguo símbolo de la sabiduría y del espíritu puede insinuar la energía espiritual que fluye hacia el mundo físico. Los triángulos equiláteros de un mandala producen un tranquilizador sentido de unidad en quien los contempla, y sus tres puntos nos recuerdan la trinidad: la humanidad, Dios y el espíritu, o quizás la tierra, el mar y el cielo. (Para triángulos entrelazados véase **La estrella**, en la página 40.)

EL SIMBOLISMO DE LOS NÚMEROS

Los componentes de los mandalas se repiten a menudo y cuando ello sucede, tiende a haber un simbolismo oculto en el significado numérico. Filósofos y matemáticos del mundo antiguo como Platón, Pitágoras, Arquímedes y Euclides reorganizaron el significado simbólico de los números y les dieron significados sagrados. Puede que usted no sienta conscientemente estas conexiones cuando medite en el mandala, pero con frecuencia el número se mostrará relevante y tendrá peso.

1 Recordatorio de su singularidad (de su perfección indivisible), al igual que de la unidad, de la falta de diferenciación entre usted y el cosmos.

2 Simboliza la dualidad y también la oposición de cosmos en opuestos tales como macho/hembra, luz/oscuridad, yin/yang y externo/interno. El número puede ser una llamada al equilibrio y la armonía.

3 Es el más positivo de los números y expresa síntesis, crecimiento y creatividad.

4 Cuatro componentes sugieren la estabilidad, la

Tierra o la justicia, y ofrecen un tranquilizador sentido de actuación dentro de unos límites.

5 Recuerda la forma humana, con sus cuatro miembros más la cabeza, y con los cinco sentidos. Este número puede apuntar al poder de la individualidad y a las aspiraciones individuales.

6 Representa el equilibrio y la simetría, al mismo tiempo que multiplica por dos la energía creativa del número tres.

7 Número sagrado, místico y mágico, que simboliza el orden cósmico y espiritual, así como la culminación de un ciclo o serie (días de la semana, número de *chakras*, etcétera).

8 Puede evocar una sensación de solidez y multiplicar por dos las cualidades del número cuatro.

9 Es la triple tríada. Está considerado un número muy poderoso y simboliza la culminación, la realización y el logro de las metas espirituales.

La estrella Una estrella puede ser de cinco puntas (que consiste en una línea continua) o de seis puntas (dos triángulos entrelazados, uno invertido en relación al otro). La de cinco puntas, al igual que la estrella de Salomón, es símbolo de salud y de armonía mística. La de seis simboliza la unión en la dualidad (cuerpo/mente, macho/hembra, etcétera). De forma aún más sencilla, una estrella brillante con puntas largas y cortas alternas es un signo auspicioso y un centro espiritual.

EL LÉXICO DE LA NATURALEZA

La naturaleza es fuente de inspiración y provecho. Apreciamos aquellos fenómenos del cosmos que son independientes de la humanidad. Hallamos belleza y profundidad cuando nos perdemos en la contemplación de formas de vida que están más allá de la comprensión racional. En los mandalas, las asociaciones profundamente simbólicas de las plantas, y algunas veces de los animales, nos hablan a un nivel que trasciende las diferencias culturales. Hasta cierto punto, un árbol o una flor poseen un significado general relacionado con los ciclos de la naturaleza, mientras que los animales tienden a representar al otro, al ser profundamente diferente de nosotros mismos. Ahora bien, cuando consideramos familias o especies particulares de plantas o animales, entra en juego un simbolismo más individual. Así, por ejemplo, tenemos la asociación de los pinos con la longevidad en la tradición japonesa, o del gato con la flexibilidad y perspicacia instintiva en la tradición occidental.

Árboles Con la raíz en el suelo y las ramas en el cielo, los árboles habitan tanto el reino terrestre como el celeste, son antenas que captan la energía espiritual de arriba, al mismo tiempo que permanecen anclados firmemente en el mundo creado. Sus raíces obtienen sustento del suministro de agua subterránea, lo que nos recuerda que a veces podemos necesitar cavar profundo para acceder a nuestra fuente de alimento. El tronco, especialmente el del roble, simboliza la solidez y la fuerza, mientras que la flexibilidad del tronco del sauce nos recuerda que somos capaces de más de lo que podríamos imaginar, y de que podemos capear temporales si cedemos al viento. Las ramas se alzan anhelantes hacia el reino espiritual y su florecimiento nos recuerda que nuestras ambiciones espirituales pueden realizarse en una bella florescencia, pero que eso pasará pronto.

Flores Aunque vivan poco (símbolo de nuestra impermanencia), las flores nos recuerdan la belleza interna que florecerá si nos conducimos bien en pensamiento y obra. El loto posee un rico simbolismo en Oriente, cuyo poder proviene de la belleza de sus irradiantes pétalos, de los que se dice que representan una forma idealizada de la vulva, fuente bendecida de vida (de ahí su conexión con el nacimiento, el renacimiento y con los dioses creadores). También, debido a que el loto se yergue desde el cieno para abrir sus inmaculados pétalos al Sol, representa nuestro crecimiento espiritual desde la base material hasta la divina perfección del alma. No menos significativa es la rosa, símbolo místico del corazón y del centro de la rueda cósmica, aunque en la tradición cristiana también denota

sacrificio; sus múltiples capas de pétalos sugieren la iniciación espiritual, y si se quiere realzar su significado místico puede colocársela sobre una cruz, en cuyo caso su sentido simbólico se multiplica de forma vertiginosa. El crisantemo, que es la flor imperial y solar de Japón, se relaciona con la longevidad. Naturalmente, otras flores tienen un significado sanador en la ya arraigada tradición de la fitoterapia.

Animales Las criaturas, tanto reales como míticas, son elementos de nuestra naturaleza instintiva y son un buen antídoto contra el exceso de artificialidad. Más allá de esto, existen algunos significados específicos. Así, los poderes transformadores del fénix nos impelen a quemar los apegos no deseados y a hallar el renacimiento en una nueva conciencia de nosotros mismos. El dragón (en su manifestación oriental), nos ofrece un modelo de energía regeneradora mediante su asociación con el trueno portador de lluvia (expresada a menudo como una perla en su boca). El león, con su pelaje dorado y su radiante melena, es una poderosa representación del Sol.

Aves En los mandalas, las aves aluden generalmente a la trascendencia. La paloma es un símbolo familiar de la paz, la pureza, el amor, la ternura y la esperanza. El águila, que asciende al reino del espíritu y que mira hacia el mundo de abajo, evoca la claridad de visión. La grulla, sagrada en Oriente, evoca la longevidad, la sabiduría y la fidelidad. El búho representa la clarividente sabiduría. El pavo real, relucientemente majestuoso, representa la inmortalidad, la gloria solar, la incorruptibilidad y la autoestima.

LEER LOS ELEMENTOS

La tradición occidental reconoce cuatro elementos (tierra, fuego, agua y aire) que corresponden a las cuatro estaciones. En la tradición china, sin embargo, existe también una quinta estación, con su propio elemento: el éter, espíritu o espacio. Cuando mire los elementos o estaciones de un mandala, accederá a sus energías, las cuales le ayudarán a producir un mayor equilibrio en el cuerpo y la mente, similar al poder reconstituyente que experimentamos cuando pasamos algún tiempo en la naturaleza.

Tierra Representada habitualmente en forma de montañas, rocas, suelo o hierba, la tierra en un mandala nos recuerda la parte material y práctica de nuestras vidas. Puede hacer alusión a la duración de cuerpo y al trabajo y las posesiones. Está relacionada con el norte y con el invierno, estación de reposo y del recogimiento restaurador.

Aire Reproducido en forma de hojas o nubes arrastradas por el viento, el aire en un mandala representa la mente y el amplio poder del pensamiento. El aire es el medio de la comunicación, que puede ser la clave de la

sanación. Este elemento está conectado con el este y la primavera, época de nuevos crecimientos y principios.

Fuego Los motivos similares a las llamas representan al fuego, fuente del espíritu, la inspiración y la pasión, al igual que de la acción y el entusiasmo. La acción curativa del fuego es limpiadora y transformadora, ya que destruye el desorden indeseado y crea espacio para lo nuevo. El fuego está conectado con el sur y el verano, cuando la energía está en su punto más álgido.

Agua Este fluente elemento simboliza las emociones. Con frecuencia adopta una forma móvil (ríos, cascadas, océanos o lágrimas) o la forma del recipiente que la contiene, lo cual nos recuerda que debemos ser flexibles. Está conectada con el oeste y con el otoño, época de recolección y de preparativos.

Éter Representado a veces con la forma del cielo, el éter nos impele a buscar la fuente espiritual más allá de la forma. También se le sitúa en el centro de la rueda de los elementos y estaciones, lo cual aumenta su potencia sanadora.

SÍMBOLOS CÓSMICOS

Las imágenes de los cuerpos celestes de los mandalas son un recordatorio para que amplíemos nuestros horizontes, centrados en las preocupaciones individuales, y miremos hacia el exterior, hacia el impresionante y vasto universo.

El cosmos nos hace sentir pequeños cuando contemplamos su incommensurable magnitud, y sin embargo esa inmensidad forma parte de nosotros mismos. Cuando meditamos podemos sentir ese sentido de pertenencia, incluso podemos empezar a comprender más claramente la sublime vastedad del universo. De forma similar, estamos

SIMBOLISMO TRADICIONAL DEL MANDALA

Las siguientes figuras tradicionales pueden hallarse representadas en los mandalas con los que la mayoría de nosotros estamos familiarizados, es decir, los de la religión budista.

El Buda sanador Representado de diversas formas en diferentes tradiciones, el Buda sanador encarna el estado de iluminación y de liberación del ciclo de renacimiento y muerte. Al contemplarlo, volvemos a conectar con nuestra propia naturaleza búdica, que se halla imperturbada por el mundo material.

La diosa de la compasión En el Tíbet, Tara es la encarnación femenina de Buda y representa el amor y la compasión incondicional, mientras que en China aparece como Kuan Yin. Tara Verde y Tara Blanca son las formas más invocadas en la sanación.

Los bodhisattvas Estas figuras son seres iluminados que han elegido permanecer en el mundo material para aliviar el sufrimiento de las demás criaturas. Nos recuerdan que la esperanza y el consuelo espiritual están disponibles en tiempos de necesidad, con la condición de que seamos receptivos a ellos.

conectados con todas las demás personas mediante un poderoso lazo del espíritu y nuestra separación es una ilusión, pues nos hallamos en profunda armonía con todo y con todos. Los mandalas nos vuelven a conectar con esta verdad.

El Sol, la Luna y las estrellas nos ayudan a comprender nuestra conexión con el cosmos al formar un puente entre la realidad cósmica y la experiencia humana. El Sol está muy distante y aun así controla directamente las estaciones. Toda la energía física proviene de él y es símbolo de la energía espiritual y de la propia divinidad. Por su parte la Luna, con sus fases, expresa el cambio y la renovación de la naturaleza y de la vida humana, y denota igualmente la sabiduría mística, la intuición y lo femenino. Aunque de forma menos precisa, las estrellas sugieren el inefable milagro de la creación, la aspiración espiritual y la promesa de trascendencia.

FORMAS HUMANAS Y CELESTIALES

Los mandalas tradicionales presentan a menudo figuras, especialmente de deidades (véase el recuadro de la página anterior) y de demonios. Cuando Buda aparece en un mandala nos recuerda que la iluminación puede alcanzarse siguiendo sus principios de desapego de los caprichos, y de la extinción del deseo, así como practicando los principios claves del pensamiento correcto, acción correcta, palabra correcta, esfuerzo correcto, conciencia correcta y concentración correcta. En la tradición tántrica tibetana, Buda aparece bajo la

forma femenina de la diosa Tara, fuente de amor incondicional. Tara Verde es invocada en épocas de problemas y de temor, y Tara Blanca, “la Madre de todos los Budas”, es considerada como la fuente de la compasión, la pureza, la verdad y la entrega. Los cristianos poseen su propio equivalente de esta energía femenina en la Virgen María.

En los mandalas modernos también podrían encontrarse figuras de los panteones griego y romano. Por ejemplo, Afrodita o Venus para ayudar en el amor o en las actividades creativas; el centauro Quirón, tutor de dioses y héroes, para curar las heridas internas y externas; Marte para conseguir firmeza, o Mercurio para fomentar la comunicación.

ARMONÍA EN LA DUALIDAD

Los diseños del mandala incluyen a menudo motivos que sugieren el armonioso equilibrio de los opuestos, el más común de los cuales es el símbolo chino de la interdependencia, o *yin-yang*, que adopta la forma de un círculo dividido por una curva en forma de S con una parte blanca y otra negra. Cada una de éstas áreas del símbolo incluye un punto, o semilla, de su color opuesto, para mostrar que la dualidad de luz/oscuridad, masculino/femenino o lógica/intuición no es absoluta. En lugar de ello existe un dinamismo equilibrado, una interdependencia de las fuerzas contrarias dentro del cosmos. El *yang* contiene la energía del *yin* y viceversa. La tensión creativa entre los dos genera el cambio y el movimiento, lo que da textura y color a las experiencias de nuestra vida.

Derecha: Monjes budistas novicios trazan cuidadosamente este intrincado mandala de arena en Bhután.

Cuando hayan acabado lo barrerán, para recordar así la temporalidad de nuestra existencia.



Cuando meditamos en el símbolo del *yin-yang* y permitimos que la complementariedad de los opuestos se introduzca en nuestra conciencia, absorbemos la intuición de que la felicidad y la tristeza, los buenos y malos tiempos, la duda y la creencia, incluso la salud y la enfermedad, son necesariamente condiciones de la existencia.

Los maestros espirituales nos cuentan que las dualidades físicas son simplemente diversas expresiones del Uno, es decir, de la unidad y plenitud que son la fuerza creadora suprema, simbolizado en el mandala por el círculo exterior y por el diminuto punto central. Absorbiendo todo el mandala con un simple vistazo en algún momento de la meditación, podemos sintonizar con la armonía cósmica y beber del sentimiento de paz profunda y de unidad que son la piedra de base de la sanación.

CÓMO TRABAJAR CON ESTE LIBRO

Hay treinta mandalas en este libro, complementados cada uno con una meditación paso a paso. Están agrupados en tres secciones: "Hallar el Ser completo", "El Ser y los demás" y "El Ser en épocas de cambio". Esperamos que dichas categorías sean claras de por sí, aunque, naturalmente, es inevitable una gran cantidad de superposición, pues cuando el objetivo general es holístico es contraproducente insistir en las divisiones.

En cada sección, los mandalas están dispuestos sin un orden específico, ya que no existe progresión de uno a otro, de igual modo que no hay una forma definitiva de interpretar



sus motivos. Depende completamente del lector decidir con qué mandala empezar, y con cuáles trabajar a partir de ahí. Sabiendo que es principalmente su mente inconsciente la que absorbe y procesa los símbolos, motivos y colores del interior de una imagen, puede ser útil dejarse guiar por la intuición cuando deba decidir qué mandala es más adecuado para sus necesidades del momento. Tan sólo seleccione uno que le atraiga realmente. Su elección puede variar cada vez que retorne al libro, o puede optar por trabajar con un mandala concreto durante algún tiempo. Déjese llevar por aquello con lo que tenga resonancia para usted. Por otro lado, siéntase libre en todo momento de elegir un mandala por la fuerza de su título o por el capítulo en el que se halle, especialmente si usted se ha dirigido al libro para resolver un problema específico.

La meditación mandálica puede considerarse similar a la antigua tradición espiritual de caminar por un laberinto que, a medida que uno avanza, le lleva más hacia el interior, a los reinos del ser. Hay una guía paso a paso para cada mandala, con objeto de ayudarle en el viaje hacia su centro de quietud. Puede seguir dichas directrices palabra por palabra, o considerarlas simplemente una presencia tranquilizadora a la que volver cuando se sienta un poco perdido en su autoexploración. La guía del texto puede ayudarle a concentrarse en las imágenes y abrir la mente a alguno de sus símbolos; sin embargo, tal como hemos dicho anteriormente, al final debería intentar trabajar sin las mencionadas directrices, acercándose a la imagen simplemente con una mente tranquila y clara, y confiando en su intuición.

Cada vez que medite en un mandala experimentará nuevas percepciones y éstas se irán haciendo más profundas a medida que se despoje de las capas de pensamiento condicionado. Si le perturba alguna imagen o pensamiento que le venga a la mente, simplemente deje la meditación en cuestión, ya que puede que en ese momento no sea la adecuada para usted. Quizá le esté pidiendo que examine y afronte asuntos en su viaje sanador para los que aún no se halla preparado. Vuelva a meditar en otro mandala cuando se sienta capacitado. Los mandalas estarán siempre ahí para usted.

Para guiar sus exploraciones y proporcionarle un refrescante interludio, algunos de los treinta mandalas están seguidos de textos complementarios que amplían uno de los símbolos o temas que habrá encontrado. Hay citas inspiradoras de obras modernas y clásicas, en las cuales puede elegir meditar de vez en cuando para descansar del trabajo visual. Algunos de los textos extra incluyen sugerencias prácticas de varios tipos, por lo que llevarán su viaje más allá de este libro y lo continuarán por otros medios. Con frecuencia se producirán intuiciones sobre el simbolismo tradicional o se sentirá alentado a pensar de otra manera sobre los hechos cotidianos.

Para acabar, en la página siguiente ofrecemos un procedimiento paso a paso para trabajar con este libro que puede ser útil para aquellos que vayan a meditar por primera vez en un mandala.

BASES DE LA MEDITACIÓN MANDÁLICA

Aunque las meditaciones de este libro sean sencillas y no necesiten de más instrucciones, al principio, la disciplina de sentarse a meditar puede parecer un poco abrumadora. Sin embargo, si persevera, pronto puede convertirse en una segunda naturaleza. Ayuda reservar una hora específica del día para la meditación, quizás al despertarse o antes de ir a la cama. Al principio, medite durante 10 minutos, e incremente el tiempo poco a poco hasta llegar a 15 o 20 minutos.

1 Busque un lugar tranquilo y cálido donde no sea molestado. Siéntese cómodamente en el suelo con las piernas cruzadas y un cojín duro bajo las nalgas o en una silla con los pies planos sobre el suelo y la parte baja de la espalda bien apoyada.

2 Coloque el mandala escogido al nivel de la vista, frente a usted, a poco más de un brazo de distancia. Luego siéntese y coloque las manos en el regazo, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba.

3 Haga algunas respiraciones suaves y profundas, después empiece a mirar el mandala. Puede que los ojos se deslicen de un elemento a otro. Permita que

esto ocurra, pero luego, relaje la vista un poco y mire la imagen en su conjunto durante unos minutos.

4 Luego deje que la vista siga lentamente la *progresión de dibujos y símbolos*, permitiendo que cada símbolo entre en la mente y se asiente ahí, produciendo su misterioso efecto. Siga la meditación paso a paso o explore libremente, o bien realice una mezcla de las dos. Intente no interpretar los motivos o los colores, ni analizar los pensamientos a medida que se produzcan, simplemente deje que el mandala viaje a su interior, es decir, absorba sus formas y permita que sus símbolos penetren en su conciencia.

5 Si en algún momento siente que sus ojos se precipitan en cualquier dirección y que su mente empieza a estar inquieta, haga una respiración profunda, disminuyendo conscientemente el ritmo, y vuelva a conectarse con un estado de relajación.

6 Cuando se sienta listo para acabar, cierre los ojos y permita que el cuerpo y la mente digieran la experiencia. Luego, mueva los dedos, estírese para volver a sentir el cuerpo y escriba cualquier impresión recibida; más tarde podrá examinar su significado.

HALLAR EL SER COMPLETO

Los diez mandalas que siguen le proporcionan caminos hacia su centro de quietud. Puede utilizarlos para extraer refuerzo emocional y espiritual de su fuente interior. Dedicar tiempo a estos mandalas hará surgir la sanación desde el interior, a medida que estimula su autoestima, aprende a reconocer la belleza y fuerza interiores, mejora su expresión creativa, se enfrenta a sus miedos y acepta el cambio. La totalidad, la paz y la sabiduría se hallan a su alcance.



LA ESPIRAL DE LA VIDA

TODOS SOMOS HIJOS DEL COSMOS. LAS MOLÉCULAS QUE CONSTITUYEN EL SER FÍSICO SE ENCUENTRAN EN TODAS PARTES. ES DECIR, TODOS SOMOS UNO. SENTIR LA ENERGÍA VITAL CÓSMICA QUE COMPARTIMOS NOS PERMITE DESCUBRIR FACETAS SIEMPRE NUEVAS DE NOSOTROS MISMOS Y HACERNOS ASÍ MÁS COMPLETOS. HE AQUÍ LA ESENCIA DE LA SANACIÓN.



1 Lleve la vista al embrión que hay en el huevo protector del centro del mandala, símbolo de la nueva vida y del potencial. Siéntase arropado por la confianza de que existen infinitas posibilidades para el crecimiento futuro.

2 Permita que sus ojos hallen las espirales de oro en torno al bebé. Su forma es un recordatorio de que la vida se mueve en ciclos y de que nos hallamos inmersos en el cambio y crecimiento constantes.

3 Concéntrese en los enroscados filamentos de ADN que definen todas las características de su propia naturaleza. Imagine que algunos se transforman en rosarios de perlas, es decir, de sabiduría.

4 Por último, sumérjase en el vibrante azul del espacio y del ilimitado potencial interior, y trace un círculo perfecto que proteja este lugar de maravillas. No tenga miedo, se halla a salvo y puede expresar todos los aspectos de su verdadera naturaleza.

*La vida es el jardín de infancia del alma,
su lugar de preparación para los destinos de la eternidad.*

WILLIAM MAKEPEACE THACKERAY (1811-1863)

EL SER EN EL COSMOS

TODO EMPIEZA CON EL SER. AUNQUE CADA UNO DE NOSOTROS NO SEA MÁS QUE UNA PEQUEÑA PARTÍCULA EN EL COSMOS, UNA VEZ QUE NOS DAMOS CUENTA DE NUESTRAS CONEXIONES CON TODO LO QUE ES, Y DE QUE NO HAY LÍMITES A NUESTRA PARTICIPACIÓN, ADQUIRIMOS UN SENTIDO DE AUTOESTIMA Y UN OBJETIVO EN LA VIDA QUE SUSTENTA NUESTRO BIENESTAR.



1 Deje que sus ojos descansen en el centro del mandala y de su vibrante estrella de cinco puntas, símbolo del prodigio de la vida y de la autorrealización. Imagine que el poder de su geometría sagrada fluye hacia usted.

2 Mire la figura flotante. Es uno de nosotros y todos nosotros; es usted y todos los demás seres con los que comparte un lazo de parentesco cósmico. Usted monta el universo a horcajadas.

3 Transfiera su atención a las flores. Permita que los ciclos naturales que simbolizan le bañen en la pureza (campanillas de invierno), la esperanza y renovación (narcisos), el amor (rosas), la verdad del ser (crisantemos) y la protección (peonías).

4 Deje que las estrellas de la periferia le llamen la atención sobre la hermosa verdad de la creación. Cada estrella que brilla es única, a pesar de ser una entre millones, como usted.

El universo es transformación; nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella.

MARCO AURELIO (121-180 d.C.)



UNA FLOR PARA TODAS LAS ESTACIONES



Las flores nos recuerdan la generosidad de la naturaleza y el paso del tiempo. Florecen y se marchitan sin que su impermanencia comprometa su valor. En comparación, imagine lo rancia que sería, espiritualmente hablando, una flor imperecedera que, al igual que un adorno sintético, podría ser oportuna pero indigna de elogio. La flor resume nuestro destino en miniatura, pues también nosotros florecemos y nos marchitamos, entrando en la eternidad, donde no existe el sufrimiento ni el pecado. Busque una flor con la que meditar. Sería ideal una con pétalos que se solapen en círculos concéntricos, como una margarita, una rosa o una camelia, que son mandalas naturales. Luego lleve su geometría, belleza y simbolismo a las profundidades de su interior.



EL PODER DE LAS FLORES

"Si pudiésemos ver con claridad el milagro de una simple flor, toda nuestra vida cambiaría."

BUDA (c. 563-483 a.C.)



ALIMENTO DEL ALMA

"Es verdad que el pan alimenta al cuerpo, pero las flores alimentan también al alma."

MAHOMA (569-632 d.C.)





EL OM ETERNO

OM ES LA SÍLABA SAGRADA QUE REPRESENTA EL SONIDO QUE HIZO QUE LA CREACIÓN SE PRODUJERE, ES DECIR, LA PALABRA DIVINA. LA ENERGÍA CREATIVA ES LA FUENTE DE TODO Y SUBYACE EN TODAS LAS PERCEPCIONES DE NUESTRA VIDA. NO SOMOS PASIVOS, SINO PROFUNDAMENTE ACTIVOS. NUESTRO VERDADERO SER PUEDE OBRAR SUS PROPIOS MILAGROS.



1 Permita que su vista se pose en el *Om* dorado (en sánscrito) del centro del mandala. Deje que este símbolo de la fuerza creativa le haga conectar con su propia y siempre presente energía.

2 Desplace la vista hacia la estrella de David, compuesta por dos triángulos entrelazados. Este entrelazamiento se parece a la mezcla de lo mortal y lo divino que hay dentro suyo. Permanezca aquí un momento, consciente de las conexiones.

3 Desplace la mirada hacia los pájaros blancos. Simbolizan su libertad para expresarse y la alegría que ello conlleva. Relájese y experimente una liberadora sensación de volar.

4 Vuele con los pájaros hacia las llamas: los fuegos de la imaginación y la pasión que aguardan para transformar los pensamientos en acción. Sienta el orgullo de ser fiel a su verdadera naturaleza creativa.

*La lenta mecha de lo posible es
encendida por la imaginación.*

EMILY DICKINSON (1830-1886)

MIRAR AL CIELO

*“Cuando ves un águila, ves
un fragmento de genio; alza tu cabeza.”*

WILLIAM BLAKE (1757-1827)



BAILAR PARA VOLAR

*“Sin duda es posible volar, pero primero hay que
saber bailar como un ángel.”*

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)



LA LIBERTAD EN EL VUELO



Es difícil imaginarse la vida sin pájaros. Sus canciones son la naturaleza cantando su propio himno y su vuelo es un glorioso recordatorio de nuestras mejores aspiraciones y de nuestra naturaleza más profunda, que es libre y llena de significado. Los pájaros representan también mensajes de lo divino, son mediadores que se mueven libremente entre el mundo físico y el espiritual, de la misma manera que puede hacerlo la mente humana cuando se deshace de los apegos y las preocupaciones. En los *Upanishads*, los dos pájaros del árbol cósmico, el que come y el que observa, representan el alma individual y universal. Medite en esta imagen. Visualice igualmente la paloma con la rama de olivo en el pico que anuncia tierra firme a Noé cuando las aguas del diluvio retroceden. La tierra firme sería estéril sin pájaros.

EPIFANÍA DE LA LUZ DE LA LUNA

«DESOCIANDO LA NUESTRA INTUICIÓN, NOS LLEVARÁ POR EL CAMINO SALUDABLE APROPIADO PARA NOSOTROS EN EL MOMENTO PRESENTE. PODEMOS EXPERIMENTAR LA INTUICIÓN COMO DESTELLOS DE COMPRENSIÓN, SUEÑOS VÍVIDOS O UN PROFUNDO SENTIDO DE RECONOCIMIENTO. SINTONICE CON SU INTERIOR Y CONFÍE EN ESAS PERCEPCIONES NO RACIONALES.



1 Atraviese el círculo exterior del mandala, el anillo de la Luna, que representa la puerta al inconsciente y al reino intuitivo de la verdad y la comprensión profundas.

2 Vuelva la vista al interior, al centro creativo del mandala, y al río que fluye suavemente rodeando las rocas. Déjese llevar por la corriente, imaginando que esquiva con facilidad los obstáculos en su camino hacia el bienestar.

3 Observe los peces plateados, símbolo de sabiduría, saltando fuera del agua, y ábrase a las sabias ideas que emergen desde su inconsciente.

4 Desplácese corriente arriba hacia las fuentes del río, manantial de autocuración. Permita que sus ojos se muevan hacia las colinas, que poseen la forma sutil de una mujer durmiendo, símbolo de la intuición latente. La Luna y las estrellas brillan incluso durante el sueño, revelando dónde reside el sabio ser.

Te he dado palabras de visión y sabiduría... sopésalas en el silencio de tu alma, y luego ejerce tu voluntad con libertad.

BHAGAVAD GITA (siglo II o I a.C.)



LA MAGIA DE LA LUNA



A medida que las personas de la antigüedad observaban con atención la cambiante Luna, fueron tejiendo historias de cómo, cada mes, la esfera era devorada por animales o dioses, y cómo después renacía de forma milagrosa.

Como consecuencia, las fases de la Luna dieron lugar a asociaciones con el ciclo de nacimiento, vida y muerte, mientras que su lado oscuro representaba la psique oculta. Diseñe sus propias ceremonias lunares de sanación. Afiance sus intenciones de crecimiento durante la luna nueva y creciente, mire fijamente la luna llena para recargar su energía y abandone los pensamientos negativos cuando la luna mengüe. Piense en las orillas creadas por las mareas, que no existirían si éstas no estuviesen regidas por la Luna. Es aquí donde empezó la vida anfibia y, de alguna manera, todos somos anfibios, ya que tenemos un pie en la carne y el otro en el espíritu.



REVELACIÓN

*"La Luna permanece en mitad
de una mente serena;
las nubes dan paso a la luz."*

DOGEN (1200-1253)



PUERTA AL CORAZÓN

*"La plateada luz, que, santificando árbol y torre,
derrama belleza y profunda ternura sobre todo,
insufla aliento también al corazón."*

LORD BYRON (1788-1824)





EL AHORA EN DESARROLLO

SÓLO HAY UN AHORA, AUNQUE, POR SUPUESTO, SE NOS ESCAPA TAN PRONTO COMO NOS DETENEMOS A OBSERVARLO. SI ENTENDEMOS TOTALMENTE CÓMO MOMENTO A MOMENTO EXPERIMENTAMOS EL AHORA DE LA NATURALEZA, QUE ES EL MISMO AHORA EXPERIMENTADO (OBIAMENTE DE FORMA NO MENTAL) POR LOS ÁRBOLES Y LAS FLORES, CAPTAREMOS UNA VERDAD FUNDAMENTAL.



Lleve la vista a la cruz formada por las siluetas humanas. Sienta la energía vibrante fluyendo hacia usted desde los centros coloreados de los *chakras* que hay en los cuatro cuerpos. Inhale el poder y el potencial de este desplegable momento presente.

Siga los *chakras* coloreados hasta la coronilla de cada cabeza. Están tan equilibrados y en sintonía con el ahora que la energía serpentina se abre de un momento al siguiente.

3 Observe los brazos extendidos abrazando cada momento y estirándose hacia los árboles. Imagine que su conciencia y sus sentidos se abren como si fuesen yemas, para que aspire la fuerza de los robles y el potencial de las bellotas.

4 Deje que su vista se pose en el punto donde los troncos arbóreos y humanos se funden, arraigados en el instante. Tan solo esté aquí, ahora, absorbiendo fuerza y equilibrio.

Ahora. Esto es. Toda la finalidad y el significado de la existencia de todo.

EL MOVIMIENTO CURATIVO

CUANDO ACEPTA EL CAMBIO EN LUGAR DE RESISTIRSE A EL, EMPIEZA A VIVIR CON FLUIDEZ,
LIBERANDO ENERGÍAS QUE SE INVOLUNTARIAMENTE LE FLUYEN DE FORMA SALUDABLE. ESTE MANUAL,
QUE INCORPORA TRIGRAMAS (TALES COMO APARECEN EN EL CHING O LIBRO DE LOS CAMBIOS),
LE TRANSPORTA AL MUNDO DE LOS CORRIENTES DE ENERGÍA INFINITAMENTE VARIABLES.



1 Empiece con la vista en el centro del mandala, donde la rueda del año emerge de una espiral de luz. Sienta el tiempo desplegarse a su alrededor, momento a momento, trayendo consigo el potencial para el cambio.

2 Permita que sus ojos descansen en los elementos que necesita para establecerse en la cambiante creación: la sólida tierra, el aire de los reinos más elevados, el fuego interno y la siempre fluida agua.

3 Ahora mire los trigramas de tres líneas contra el fondo turquesa. Vea cómo sus líneas variables, cortas y largas, convocan los cambios de gran potencial. Permita que las posibilidades que simbolizan calen hondo en su ser.

4 Imagine la estrella de ocho puntas expandiéndose más allá de sí misma, como una dinamo eléctrica cuya estructura está siempre firme mientras emite luz de forma intermitente.

A menudo deben cambiar aquellos que se quedarían permanentemente en la felicidad o en la sabiduría.



CONSULTAR LOS CAMBIOS



El *I Ching*, o *Libro de los cambios*, es un texto clásico chino constituido por un sistema de símbolos que se utilizan para hacer predicciones y ofrecer consejo. Está basado en los símbolos de los ocho trigramas que aparecen en el mandala de la página 71. Cada uno es una ordenación de líneas continuas (*yang*) y discontinuas (*yin*), y todos ellos representan la creencia taoísta de que el cosmos se basa en un flujo constante de fuerzas complementarias. Para consultar el *I Ching*, se arrojan varillas de milenrama, como se lanzan los dados. En este acto se halla implícito el hecho de que la coincidencia nunca se produce por azar, sino que se alinea con el hilo de nuestro destino; lo cual no impide el libre albedrío, al contrario, tan sólo quiere decir que no existe ningún acontecimiento que no tenga significado.

MOVERSE SIEMPRE HACIA DELANTE

*"Continúe sumando, continúe caminando,
continúe avanzando."*

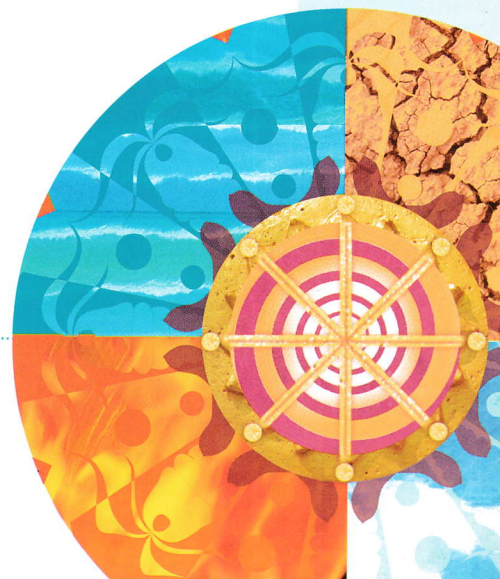
SAN AGUSTÍN (354-430)



VERDAD UNIVERSAL

"Todas las cosas cambian, nada permanece."

OVIDIO (43 a.C.-17 d.C.)





LA JOYA EN EL LOTO

EN LAS TRADICIONES ORIENTALES, EL LOTO ES UN SÍMBOLO DEL CORAZÓN INMACULADO O DEL ALMA, Y SE ELEVA DESDE LAS AGUAS CENAGOSAS DE LAS IMPERFECCIONES HUMANAS, UNA VEZ QUE NUTRIMOS NUESTRA BELLEZA INTERIOR. ÉSTA FLORECE REVELANDO UNA ASOMBROSA PUREZA. MANIFIESTE ESTA BELLEZA AL MUNDO EXTERIOR, COMO EL LOTO QUE SE ABRE AL SOL.

1 Pose la vista en el luminoso diamante descubierto por el loto. Representa el valor de aquello que está oculto en usted y la fuerza invencible que surge con la presión.

2 Ahora concéntrese simplemente en contemplar los pétalos. Muestran la belleza de su alma generosa, que es fruto del amor, es decir, de la fusión de la fuerza, la generosidad, la compasión y la belleza que hay en usted.

3 Desplace la vista al Sol naciente que hay detrás del diamante: representa la eterna divinidad que hace emerger lo divino que hay en nosotros.

4 Fijese en el halo de perlas, símbolo de la sabiduría que surge de la experiencia. Deje que su suave resplandor sea reflejo de la belleza interna que brilla desde su interior, y que le proporciona autoestima y un protector anillo exterior compuesto de muchas virtudes.

*Aunque viajemos por todo el mundo para encontrar la belleza,
debemos llevarla ya con nosotros, o no la hallaremos.*

RALPH WALDO EMERSON (1803-1882)

MIRAR EN EL INTERIOR

“Muchos individuos poseen, como los diamantes sin tallar, cualidades brillantes bajo un tosco exterior.”

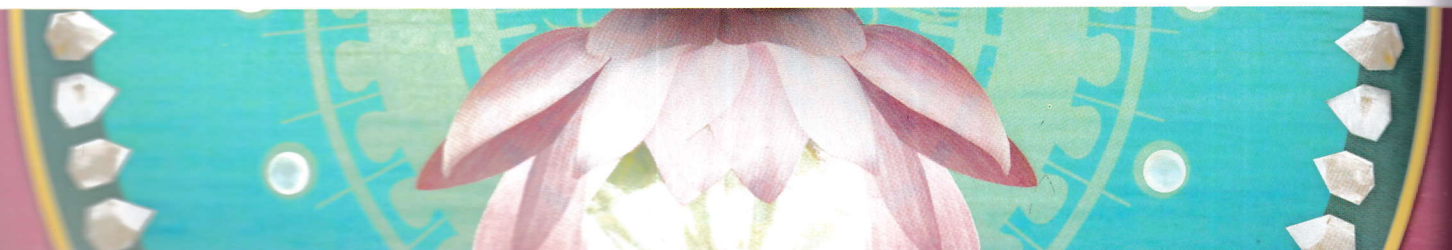
JUVENAL (ENTRE FINALES DEL SIGLO I Y PRINCIPIOS DEL SIGLO II d.C.)



PULIR EL ALMA

“El alma está colocada en el cuerpo como un diamante en bruto, por lo que debe pulirse, o nunca aparecerá su lustre.”

DANIEL DEFOE (1660-1731)



FULGOR ETERNO



Los diamantes han sido reverenciados desde la tiempos remotos. Los antiguos griegos creían que eran las lágrimas de los dioses, mientras que los romanos los consideraban fragmentos de estrellas caídas. Las extraordinarias propiedades físicas del diamante (el material más duro del mundo) lo convierten en un símbolo perfecto del amor eterno, la pureza, la fuerza, el valor y la indestructibilidad. En las enseñanzas espirituales orientales, esta gema también se usa como analogía del alma, que persiste durante incontables encarnaciones manteniendo su pureza de intención inmaculada. Se dice que los diamantes abren una puerta al crecimiento espiritual. Siéntese tranquilamente y medite en las cualidades de un diamante si no puede permitirse llevar uno.



LAS AGUAS ONDULANTES

EL AGUA PUEDE CALMAR LA MENTE. ASÍ, MIRAR FIJAMENTE LA VASTEDAD DEL OCÉANO EN TODOS SUS ASPECTOS RELATIVIZA LAS PREOCUPACIONES Y MIRAR UN LAGO O UN ESTANQUE EN CALMA PUEDE CONducIRNOS A UN ESTADO DE RELAJACIÓN EN EL CUAL PODEMOS EXPERIMENTAR EL VERDADERO CONOCIMIENTO Y ABANDONAR SIN MIEDO LAS ILUSIONES VANAS.



1 Mire al centro del mandala, a la cabezuela que flota en la superficie de un estanque profundo. Imagínese a sí mismo flotando, en el aire en lugar de en el agua, mientras mira hacia las profundidades. Se siente seguro y relajado.

2 Ahora mire fijamente las ondas circulares que se dan en el estanque. El viento agita su superficie, pero por debajo se halla una calma profunda. Deje que esta tranquilidad penetre profundamente en usted.

3 Ahora lleve su atención a las hojas de sauce que sobresalen por encima del borde del estanque. Aunque se hallan firmemente vinculadas a la orilla, se desarrollan en el aire. Su calma interior comparte la arraigada flexibilidad de este árbol.

4 Contemple el mandala en su totalidad, con su borde de guijarros y flores y las hojas de nenúfar de sus esquinas. Sienta cómo las ondas se propagan por su mente en un flujo infinito.

*Si la claridad del agua proviene de su calma,
¡cuánta más no producirá ésta en la mente!*





LOS VIENTOS DEL CABALLO SALVAJE

EL CABALLO ES UN ANIMAL FASCINANTE. POR UN LADO ES EXTRAÑAMENTE HUMANO EN SU INTELIGENCIA Y SU CAPACIDAD DE TRABAJO. PERO POR EL OTRO ES TOTALMENTE DIFERENTE EN SU FORMA CUADRÚPEDA. AQUÍ, CONECTAMOS CON SU FUERZA SANADORA, AUMENTADA POR LOS VIENTOS DEL CAMBIO. SALTE CON ESTOS CABALLOS A LA LIBERTAD Y AL BIENESTAR.



1 Fijese en el vórtice de energía del centro del mandala, donde se está formando un viento. Observe cómo levanta un remolino de hojas y deje que se lleve lejos su ansiedad. Las hojas marrones indican lo que ha dejado atrás y las verdes, la regeneración.

2 Mire fijamente los caballos al galope, sintiendo cómo aumenta su energía y cómo disminuyen los miedos del pasado. Confíe en ellos y ellos a su vez confiarán en usted y en su bondad.

3 Expanda su conciencia hasta el anillo de hojas de laurel, utilizado tradicionalmente para coronar a un gran poeta. Al actuar así, descubrirá la poesía de su propio espíritu.

4 Por último, mire la sólida forma de los cuadrados entrelazados, y las cadenas rotas de sus esquinas. Rompa mentalmente el vínculo con todo lo que le retiene y disfrute de la reconfortante sensación de liberación que ello conlleva.

*Quando es incapaz... de controlar la mente, los sentidos no obedecen,
de la misma forma que los caballos tercos no obedecen al auriga.*

FLOTANDO EN EL VIENTO

*"... puesto que el viento sopla de cara,
navego con cualquier viento."*

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)



LA NATURALEZA DEL CAMBIO

*"El cambio es el germen de la música,
la alegría, la vida y la eternidad."*

JOHN DONNE (1572-1631)



LOS VIENTOS DEL CAMBIO



Es estimulante estar al aire libre en un día ventoso, ya que podemos sentir la energía de la naturaleza, e incluso puede darnos la sensación de que perturbaciones como la ansiedad, la depresión o el cansancio son dispersadas por una fuerza que las halla irrelevantes, una fuerza que, aunque en sí misma sea invisible, se puede ver y oír. El viento es el primo del aire y de la respiración, de aquí la importancia de su simbolismo. Aclara nuestra confusión, eleva nuestro espíritu y reorganiza lo conocido. Un barco de vela sin viento sería tan inútil como un cuerpo sin alma, o como un ser humano sin un sentido claro de su destino. Los susurros de nuestro viento, que nos dicen que la vida es cambio, están por todas partes. Por ejemplo, siempre que pueda escuche el murmullo de las hojas, puesto que nunca se dijo palabra más verdadera.

LA ESPIRAL TRIPLE

LAS ENTRELAZADAS FLORITURAS DE UNA ESPIRAL TRIPLE ILUSTRAN EL CONJUNTO MENTE, ESPÍRITU Y MATERIA. EN LA UNIÓN DE LA TRINIDAD, EL ENCUENTRO DE LA TIERRA, EL AGUA Y EL CIELO, O EN LA ENCRUCIJADA DE PASADO, PRESENTE Y FUTURO, HALLAMOS MODELOS PARA EL SER INTEGRADO, QUE OBTIENE CONOCIMIENTO MEDIANTE UNA PROGRESIÓN ESPIRAL.



1 Permita que su vista descanse en todo el mandala. Relájese en el conjunto y unidad de todos sus elementos. Si nota una sensación de movimiento dentro del mandala, sígala. Sienta cómo pueden coexistir el equilibrio y el movimiento.

2 Ahora concéntrese en la gran espiral triple y en su punto central, que representa su esencia concentrada. Deje que su vista siga las tres espiras, que simbolizan la mente, el cuerpo y el espíritu.

Acuérdese del progreso espiral de su aprendizaje, que se desarrolla a partir del conocimiento obtenido.

3 Desplace la vista hasta las cuentas enlazadas alrededor de la espiral triple. Cada una es distinta y perfecta, y aun así se halla interconectada con las demás para crear un círculo de belleza y armonía.

4 Fíjese en las cuatro conchas de las esquinas. Hasta la naturaleza reproduce al ser integrado.

La puerta del alma se abrirá de par en par una vez que se haya alcanzado la completa armonía de cuerpo, mente y espíritu.

PROVERBIO HINDÚ



EL SER Y LOS DEMÁS

Los diez mandalas de este capítulo le exhortan a explorar las relaciones de su vida, y a que abra su mente y halle nuevas formas de sustentarse mediante la pacificación, el perdón y la aceptación de las diferencias. Lo lograrán de forma indirecta, pidiéndole a su mente que alcance la quietud y more en las resonancias simbólicas. Estos mandalas permitirán que su intuición sugiera formas de curar el conflicto y restaurar los lazos afectivos.



LA UNIÓN DEL ARCO IRIS

TODOS TENEMOS UNA NATURALEZA DUAL. EN NUESTRO INTERIOR COEXISTEN LO MASCULINO Y LO FEMENINO, LO ACTIVO Y LO RECEPTIVO, LA RAZÓN Y LA INTUICIÓN. EQUILIBRAR ESTAS ENERGÍAS, QUE PARECEN SER POLARES, ES UNA EXPERIENCIA SANADORA QUE NOS PREPARA PARA UN DIÁLOGO ÍNTIMO CON QUIEN COMPARTIMOS LA VIDA, Y CUYAS CUALIDADES COMPLEMENTAN LAS NUESTRAS.



1 Pose su mirada en el cáliz dorado, recipiente de sus cualidades femeninas. Ahora concéntrese en la espada de la determinación, símbolo de su energía masculina. Sienta cómo estos opuestos se desplazan el uno hacia el otro en el centro del mandala reflejando la reunión del potencial dentro de usted y de su relación.

2 Ahora mire los símbolos entrelazados de lo masculino y lo femenino, que representan

su verdadera naturaleza dual. Sienta cómo se fusionan la intuición y la razón.

3 Localice las "lemniscatas" repetidas: las figuras con forma de ocho que reúnen en perfecta armonía los símbolos de lo masculino y lo femenino.

4 Busque los arco iris, cuyos colores reflejan los de los *chakras*, y que bendicen la unión de los opuestos.

*Soy parte de todo
lo que he conocido.*

ALFRED, LORD TENNYSON (1809-1892)

EL LENGUAJE DEL COLOR

“Un simple color, no mancillado por el significado ni aliado con una forma definida, puede hablar al alma de mil formas diferentes.”

OSCAL WILDE (1854-1900)



SÉ TÚ EL ARCO IRIS

“Sé tú el arco iris en las tormentas de la vida; el haz de luz del atardecer que se lleva las nubes y tiñe el mañana con un profético rayo.”

LORD BYRON (1788-1824)



UN ESPECTRO SANADOR



La mística belleza del arco iris proviene del prisma creado por las gotitas de agua que permanecen en el aire después de la lluvia. Sus armoniosos colores nos recuerdan que cuando pasan las tormentas de la vida puede haber paz, una vez más, si creemos en ella y la buscamos. El arco iris es un símbolo universal de la interdependencia, al igual que un puente entre el reino terrenal y lo invisible. En el cuerpo, sus siete colores se hallan asociados a los *chakras* principales, desde el rojo en el perineo hasta el violeta en la coronilla. Cuando vea un arco iris, permita que le recuerde buscar la belleza del alma en el interior; pero piense también en la “nación arco iris”, es decir, en la idea de una sociedad heterogénea que depende de personas iluminadas que transmiten su sabiduría.



EL ESPEJO SANADOR

DOS MANOS QUE SE JUNTAN EN UN GESTO DE ORACIÓN POR LOS DEMÁS PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO, AL RECHAZAR EL EGOÍSMO Y EXTENDER LA COMPASIÓN. SON MANOS QUE PODRÍAN ESTAR OCUPADAS EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS, PERO EN LUGAR DE ELLO SE HAN DETENIDO Y REALIZAN UNA CEREMONIA DESINTERESADA.



1 Pose la vista en el símbolo del *yin-yang* del centro del mandala. Observe que cada una de las mitades lleva consigo un elemento de la otra. Aprecie la unión dinámica de este dúo.

2 A continuación, desplace su atención a los pares de manos simétricas. Observe cómo, en su exacta simetría, no expresan la vanidad que a menudo asociamos con los espejos, sino la oración desinteresada. La cruz formada por estos

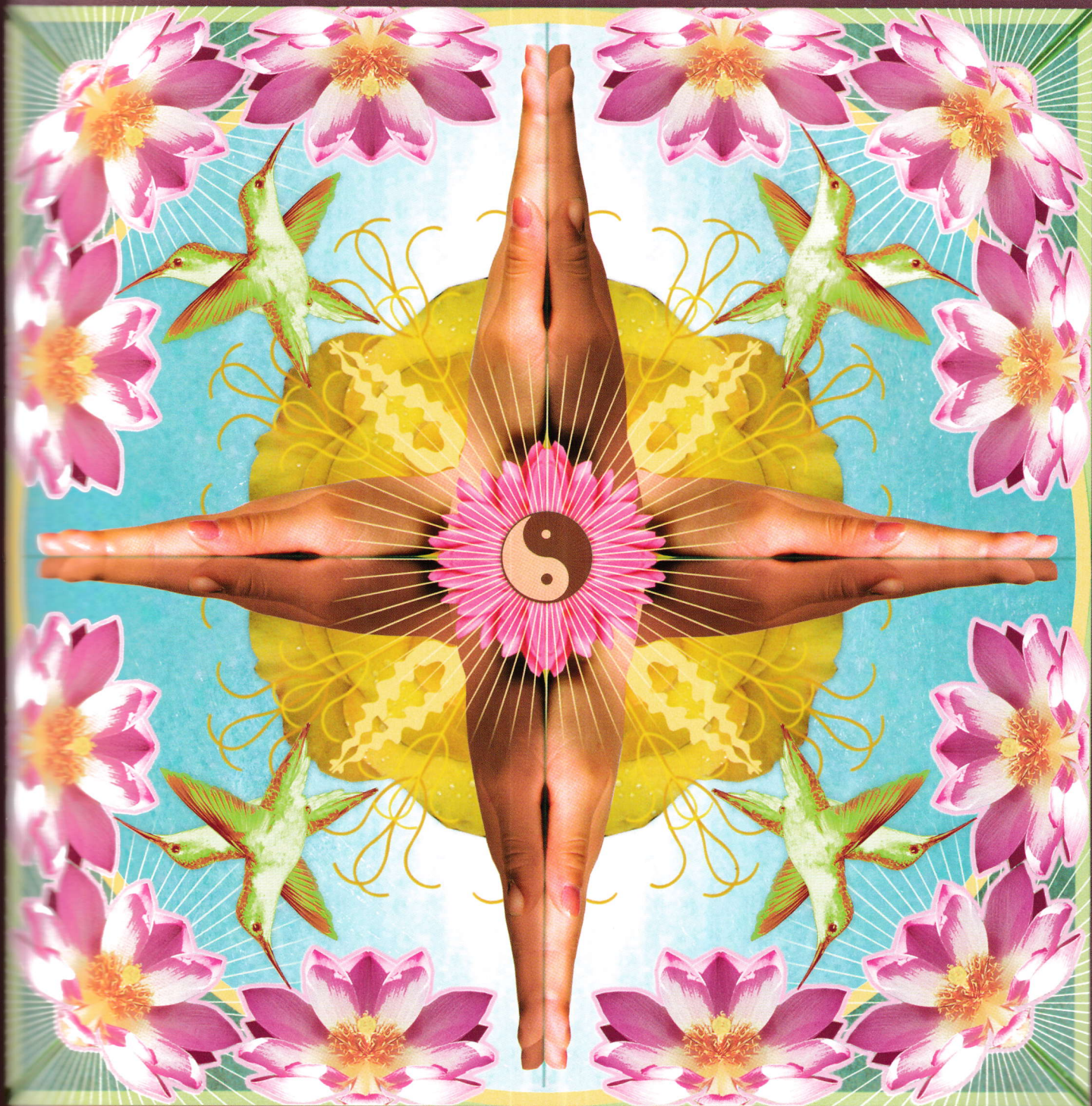
pares de manos simboliza la perfecta fusión de lo humano con lo divino.

3 Amplíe su atención hasta incluir a los colibríes que liban las flores, y que representan la ayuda que recibimos cuando nos respetamos unos a otros.

4 Incluya la imagen perfectamente simétrica en su totalidad. Sienta cómo se relaja sin esfuerzo hasta llegar a un estado de simetría sanadora.

*El corazón del hombre está hecho para
reconciliar las más flagrantes contradicciones.*

DAVID HUME (1711-1776)





DOS ÁRBOLES, UNA RAÍZ

DOS ÁRBOLES QUE COMPARTEN EL MISMO SISTEMA DE RAÍCES SON UNA PODEROSA EXPRESIÓN DE LA DEPENDENCIA E INDEPENDENCIA COMBINADAS, ES DECIR, DE UNA COMPLEJA ARMONÍA. ESTE MANDALA UTILIZA DICHO SIMBOLISMO PARA MOSTRAR LA FUERZA DE UNA RELACIÓN SANA, QUE NO ESTÁ UNIDA NI POR LA SERVIL DEBILIDAD NI POR LA DESPÓTICA FUERZA.



1 Abarque la sólida separación de los troncos gemelos, luego vuelva a su manto de hojas mezclándose en el aire y a sus raíces fundiéndose bajo tierra. Más allá de la dualidad de los individuos se halla la serena unidad.

2 Contemple los equilibrios del interior del mandala: la tierra y el aire, el *yin* y el *yang*, la luz y la sombra. Reflejan el perfecto encuentro del cuerpo con la mente, y una conexión pura -física,

mental y espiritual- entre dos personas. Registre este símbolo, con sus opuestos, y permita que se asiente en su conciencia.

3 Concéntrese en las contrastantes grullas. Imagíneselas cruzando sus caminos, cambiando las posiciones y los colores a medida que atraviesan la sombra y la luz del Sol. Las transformaciones mágicas tienen lugar cuando dos personas se unen en armonía.

*Creced a la sombra del otro
y compartid la lluvia.*

MATEO ALEMÁN (1547-c.1609)

LA CÚPULA ENCIMA DE TODO

LA IMAGEN DE LA CÚPULA, TAL Y COMO SE ENCUENTRA EN MUCHOS LUGARES DE CULTO DE MUCHAS RELIGIONES, REPRESENTA EL COSMOS, AUNQUE TAMBIÉN, SI BIEN DE FORMA MENOS PRECISA, LA POSIBILIDAD DE ARMONÍA ENTRE LAS RELIGIONES, SI PUDIERAN SANARSE LAS DIFERENCIAS SECTARIAS Y POLÍTICAS. ESTE MANDALA INVOCA ESTA VISIÓN UTÓPICA DEL MUNDO.



1 Deje que su vista se pose en el ojo del centro del mandala, que es su sabio ser, el cual se sitúa aquí como el "yo" que todo lo ve y entiende sin emitir juicios.

2 Vuelva a dirigir la vista hasta el marco a través del cual mira el ojo, y que da a cuatro templos brillantes, cada uno con su propia cúpula. El mandala en su totalidad también representa el plano de una cúpula, con el cielo de fondo.

3 Desplace la vista hasta el cosmos estrellado, donde la distinción entre doctrinas no tiene sentido. La cúpula dorada, que contrasta con la noche, revela la belleza a la que pueden aspirar los seres humanos, en su interior, cuando los guía el espíritu en lugar del prejuicio.

4 Por último, medite en los ocho pájaros que remontan el vuelo, y que simbolizan la libertad de culto y la proximidad a lo divino.

La vida, igual que una cúpula de vidrio de muchos colores, tiñe el blanco resplandor de la Eternidad.

PERCY BYSSHE SHELLEY (1792-1822)

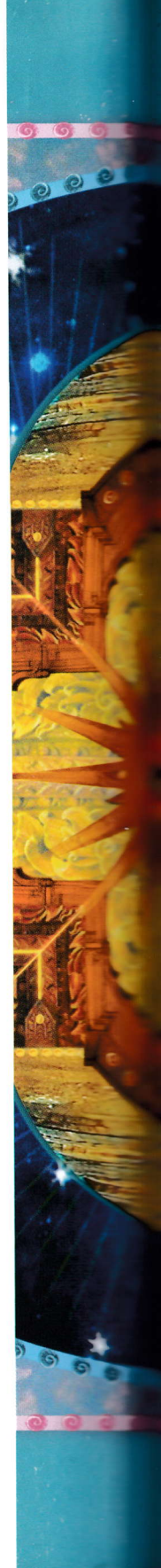


MAESTROS SAGRADOS



Hoy día, en Occidente, como minoría privilegiada, tenemos libertad para elegir nuestra religión, aceptando o rechazando ciertas doctrinas.

De aquí que podamos creer en el Uno, en el “poder del ahora”, en el afecto compasivo y, por supuesto, en la meditación mandálica. Pero, no debemos olvidar que los pensamientos más elevados que la humanidad ha tenido sobre el espíritu y la iluminación han venido de individuos, sabios que han sido fuente de inspiración no sólo por sus palabras sino también por sus acciones. Si encuentra un buen maestro, siéntase afortunado y aproveche cualquier oportunidad para aprender. Si no es así, lea mucho, piense profundamente y recuerde que sus últimos pensamientos no serán necesariamente los más sabios.



EL PILAR DE LA VERDAD

"Toda verdad tiene cuatro ángulos. Como maestro te doy uno, y de ti depende hallar los otros tres."

CONFUCIO (551-479 a.C.)



CONOCIMIENTO REVELADO

*"Jesús dijo: lo que te está oculto se te revelará...
Corta un leño y allí estoy, levanta una piedra,
y allí me hallarás."*

EVANGELIO DE SANTO TOMÁS (c.50-140 d.C.)





LAS ALAS DE LA PAZ

LA IMAGEN BÍBLICA DE LA PALOMA LLEVANDO UNA RAMA DE OLIVO (VÉASE LA PÁGINA 103) NO SÓLO SUGIERE LA ESPERANZA, SINO TAMBIÉN LA RECONCILIACIÓN, YA QUE ES DIOS HACIENDO LAS PACES CON EL MUNDO. ESTE MANDALA REVELA AMBOS SÍMBOLOS PARA LLEVAR LA PAZ AL CORAZÓN DEL MEDITADOR Y SANAR LA FISURA QUE SE HAYA PRODUCIDO EN LA AMISTAD O EN EL AMOR.



1 Mire fijamente la flor que se abre en el centro del mandala. Sienta cómo va relajándose en ella, y cómo va floreciendo gradualmente a su estado natural de paz, donde cualquier enemistad se desvanece.

2 Llévase volando esta paz con las alas de las palomas. A la sombra de la paz se abren preciosas flores. Imagine que unas cálidas alas se despliegan alrededor de todos aquéllos que le han hecho daño.

3 Volando hacia el mundo llega a un círculo de hojas de olivo, que son la esperanza de que su paz apaciguará a los demás, cosa que sucederá si de verdad cree en ello.

4 Por último, mire con atención el círculo exterior con sus diminutas cabezuelas. La relación afectiva con todo, basada en la paz y en el perdón, engendrará la belleza en lugares insospechados. Sea jardinero del amor y la belleza en la tierra de la paz.

*Primero conserve la paz en su interior,
y luego podrá llevarla también a los demás.*

TOMÁS DE KEMPIS (1380-1471)

DESPUÉS DEL DILUVIO

“Y la paloma volvió a él por la tarde, llevando en el pico una ramita verde de olivo. Supo Noé que habían descendido las aguas sobre la tierra.”

GÉNESIS 8, 11



SUAVE, SUAVEMENTE

“Los pensamientos que llegan con paso de paloma guían el mundo.”

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)



EL RETORNO DE LA PALOMA



En la historia bíblica del diluvio, Noé primero liberó un cuervo y después una paloma para buscar tierra. El regreso de la paloma llevando consigo una rama de olivo en el pico marcó una nueva era después de una época de pérdida y de privaciones, por lo que dicha ave pasó a representar la paz y la esperanza. Las asociaciones universales de la paloma con la paz no le deben nada a su naturaleza, que a menudo es bastante pendenciera, y sí mucho a su inmaculada y blanca belleza. Otro significado importante ligado a las palomas es el del Espíritu Santo. Así, por ejemplo, cuando Juan Bautista bautizó a Cristo vio el Espíritu de Dios descendiendo sobre él “en forma de paloma”. Meditando en la paloma accedemos a la posibilidad de percibir la divinidad en nuestros corazones.



LOS ANILLOS MÍSTICOS

EL AMOR, QUE PROCEDE DE NUESTRO IMPOLUTO ESPÍRITU, TIENE LA CAPACIDAD DE SER ETERNO Y PURO. DECIMOS "PARA SIEMPRE" SIN PENSAR EN LA MORTALIDAD, PORQUE ÉSTA HABLA UNA LENGUA AJENA A LA PUREZA DE CORAZÓN. ESTE MANDALA FACILITA UN MATRIMONIO MÍSTICO CON NUESTRO SER AMADO.



1 Concéntrese en la caracola rosa del centro del mandala. Permita que su color vierta amor incondicional en su corazón, y que su forma espiral le recuerde que el amor es hermoso y natural.

2 Amplíe su mirada hasta llegar a los anillos entrelazados que forman una *vesica piscis*, un símbolo del matrimonio sagrado entre la materia y el espíritu. Hágase la solemne promesa de vivir de acuerdo con el espíritu de dicha unión.

3 Ahora siga la energía del amor a medida que sus rayos salen despedidos de la tierra para honrar al Sol y a la Luna. Se ha unido a la comunidad cósmica del amor. Recuerde el final de *El paraíso* de Dante: "El amor que mueve el Sol y otras estrellas."

4 Por último, siéntase arropado por las angélicas alas del amor a medida que se vaya deslizando sin esfuerzo hasta el borde del mandala. Está listo para volar en libertad.

*... los momentos en que realmente has vivido
son aquellos en los que has hecho cosas en el espíritu del amor.*

HENRY DRUMMOND (1851-1897)





COMO UNA MARIPOSA

EN LAS RELACIONES SANAS, OFRECEMOS AYUDA Y APOYO A LOS DEMÁS PARA QUE DESARROLLEN SU POTENCIAL, PERMITIÉNDOLES QUE DESPLIEGUEN SUS ALAS Y LLEGUEN A SER ELLOS MISMOS DE FORMA MÁS COMPLETA. ESTO PUEDE REQUERIR VALOR Y ENERGÍA, PERO TRANSFORMA TANTO AL DADOR COMO AL RECEPTOR. EMPLEE ESTE MANDALA DE MARIPOSAS PARA VER CUÁNTO PUEDE DAR.



1 Concéntrese en las orugas y en los capullos o crisálidas del centro del mandala. La mariposa que crece en el interior de cada uno de ellos emplea su energía en salir y desplegar sus alas. Las relaciones también necesitan esfuerzo y energía.

2 Mire el espacio con forma de diamante donde puede crecer una relación. Las antenas de las mariposas están alerta a cualquier movimiento. La atención a otra persona es una señal de amor.

3 Desplace la vista a las cuatro mariposas, que echarán a volar una detrás de otra para hallar su destino; primero las dos de arriba, y luego las dos de debajo, en una ordenada danza de amor.

4 Concéntrese en los soles y lunas del anillo circular del mandala. Cada sol está cubierto por una luna, aunque sin eclipsarlo, y sus rayos resplandecen con nitidez. Siéntase en paz y armonía.

La felicidad es como una mariposa que, cuando se persigue, está... fuera de nuestro alcance, pero que si nos sentamos en paz, puede posarse sobre nosotros.

NATHANIEL HAWTHORNE (1804-1864)

ARMONÍA CELESTIAL

*“Los mismos cielos, los planetas y este centro
observan rango, prioridad y posición.”*

WILLIAM SHAKESPEARE (1564-1616)



EL COSMOS ILUMINADO

*“La Palabra de Dios es la luz invisible y universal,
cognoscible por los sentidos, que emite su brillo en el
Sol, la Luna, los planetas y las demás estrellas.”*

ALBERT PIKE (1809-1891)



UNA PAREJA CELESTE



El Sol y la Luna existen en escalas de magnitud y distancia totalmente diferentes. La Luna es nuestra diminuta vecina, y el Sol, un gigante abrasador de otra categoría al que rendimos homenaje y del que recibimos protección. La diferencia entre un sol y un satélite es enorme. Si en términos de simbolismo tienen una mayor afinidad, se debe a que nuestro discernimiento los considera cuerpos celestes que salen y se ponen, dentro del ciclo del día y la noche. Si bien esta miope verdad es válida, más allá de ella existe, sin embargo, una sabiduría mayor, como la ilimitada inmensidad de la creación, la maravilla de sus espacios inconquistables, y en medio de todo ello el espíritu humano: humilde, eterno, orgulloso y no menos hermoso que el Sol o la Luna.



LA DIOSA DE LA COMPASIÓN

LA COMPASIÓN ES LA RAÍZ DE LA SANACIÓN ESPIRITUAL. AQUÍ SE HALLA PERSONALIZADA POR LA DIOSA DE LA COMPASIÓN, QUE RETRASA SU PROPIA SALVACIÓN HASTA HABER SALVADO A TODAS LAS ALMAS DE LA TIERRA. APARECE REPRESENTADA EN POSTURA DE MEDITACIÓN, IRRADIANDO SU AFECTO COMPASIVO DESDE UN CORAZÓN LLENO DE AMOR.



1 Concéntrese en la diosa de la compasión del centro del mandala. Abra el corazón a su aceptación y amor incondicional. No le quepa la menor duda de que su infinita compasión se está vertiendo en usted, lo que le permitirá a su vez ser compasivo.

2 Ahora, permanezca en el anillo de delicados pétalos con forma de corazón, y sienta cómo la compasión florece en su interior, en forma de una cálida sensación de bienestar.

3 Permita que sus ojos se muevan hasta los pequeños círculos que contienen deidades en miniatura. La diminuta forma de la diosa de la compasión puede anidar en el interior de cualquier ser humano, incluso en el suyo. Imagine a estas diosas en cada átomo de cada inspiración y espiración.

4 Lleve la vista hacia la parte que rodea al mandala, a las hermosas flores que se abren cuando las semillas de la compasión caen en un suelo fértil.

*Nuestros dolores y heridas sólo se curan
cuando los tocamos con compasión.*

BUDA (c. 563-c. 483 a.C.)



LA DIOSA MISERICORDIOSA



La diosa de la compasión ha sido venerada en muchas culturas con diferentes rostros, desde la Isis del antiguo Egipto a la Kuan Yin china. En el Tíbet se la conoce como “Tara”, el lado femenino de Buda, que como *bodhisattva* o ser iluminado, elige renunciar a la permanente bienaventuranza del Nirvana para ayudar a los demás. Su antepasado es el *bodhisattva* masculino Avalokiteshvara. Encarna el amor, la aceptación, la misericordia y el perdón incondicionales, y a menudo se invoca su protección, consuelo y cura en períodos de angustia. Es conocida en todas las culturas como “La que escucha los llantos del mundo”. En una leyenda, se le conceden mil brazos para que le ayuden en su infinita caridad.



EL CAMINO DE LA SANACIÓN

“Si quieres que los demás sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión.”

EL DALAI LAMA (NACIDO EN 1935)



CORAZÓN COMPASIVO

“Nunca dejes a nadie que acuda a ti marcharse sin estar mejor y más feliz.”

ABAD GASTON COURTOIS (1897-1970)





LA COPA REBOSANTE

LA COPA DE LA ABUNDANCIA ES UN RECIPIENTE MÁGICO QUE CONCEDE DESEOS Y QUE PROPORCIONA SUSTENTO EN CUALQUIER FORMA SIN PEDIR NADA A CAMBIO. EN ESTA MEDITACIÓN MANDÁLICA, VIERTE EL PERDÓN, QUE ES EL BÁLSAMO MÁS EFECTIVO PARA CURAR EL CORAZÓN; AUNQUE, SI LO DESEA, PUEDE ADAPTAR LA MEDITACIÓN PARA EL AMOR, LA PAZ O LA SABIDURÍA.



1 Empiece contemplando el *bindu* espiral que hay en el centro del mandala y que representa a su propio ser, rebotante de potencial para el perdón y a punto de partir en el viaje interior que lo obtendrá como tesoro.

2 Mire el cáliz dorado situado en el centro, y cómo su agua se derrama abundantemente sobre la tierra. Imagine que es el perdón que fluye desde una fuente inagotable.

3 Medite en la perfecta figura de reconciliación formada por las aguas que fluyen. El perdón se forma en torno a la figura de su corazón, que posee la geometría del amor y de la paz.

4 Desplácese fuera del círculo de la potencialidad, que es la tabla redonda en la que está el cáliz de pie. El primero de los círculos que fluyen es el perdón de su corazón; el segundo, el exterior, es el compromiso necesario para promulgar el perdón.

“ Al dar, un hombre recibe más de lo que da,
una cantidad extra que es proporcional al valor de lo dado.

GEORGE MACDONALD (1824-1905)

CONSIDERACIONES KÁRMICAS

“Una vez iniciada una acción humana, sigue su curso de forma constante hasta que se vuelve de la mayor importancia.”

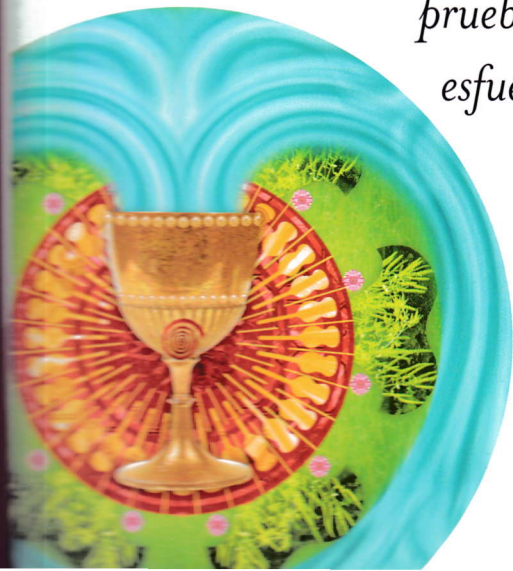
GEORGE MEREDITH (1828-1909)



NUESTRO SANTO GRIAL

“Que un ser humano ame a otro quizá sea el más difícil de nuestros cometidos, lo máximo, el último examen y prueba, el esfuerzo para el que todos los demás esfuerzos no son más que una preparación.”

RAINER MARIA RILKE (1875-1926)



EL CÁLIZ



En las leyendas irlandesas hallamos el cáliz bajo la forma del caldero de Dagda, que concede los deseos de todos aquellos que llegan a su presencia. Más tarde, con la forma del Santo Grial, un cáliz llega a ser el núcleo central de la leyenda artúrica, estando sólo al alcance de aquellos que son merecedores de él y que pasan duras pruebas. En la cristiandad, la prueba es una llamada a la fe, pues se creía que el Grial era la copa de la que bebió Cristo en la última cena o en la que se recogió la sangre de su costado durante la crucifixión. Para integrar el simbólico cáliz en su propia vida, considere que su alma es un recipiente, es decir, un objeto valioso por lo que contiene, y que cumple su propio designio sólo cuando está lleno hasta el borde y rebosa, no cuando se exhibe vacío como si fuera un trofeo.

EL FUEGO DEL PRÓJIMO

CUANDO EL ESPÍRITU ÚNICO DE SU INTERIOR SE ENCIENDE A PARTIR DE UN VERDADERO SENTIDO DE AUTOESTIMA, QUEMA LA ESCORIA PARA QUE SU VERDADERA NATURALEZA BRILLE COMPLETAMENTE. ESTE MANDALA SE SALE DE SÍ MISMO Y LE EXHORTA A MORAR, SIMBÓLICAMENTE, EN EL ESPÍRITU DE ALGUIEN QUE CONOZCA: LA PERSONA AMADA, UN AMIGO, UN CONOCIDO O UN DESCONOCIDO.



1 Empiece con la perla del centro del mandala, que representa el espíritu de la otra persona, en forma concentrada. Todos sus pensamientos, acciones y emociones proceden de dicha perla, protegida dentro de la ostra de la herencia y la experiencia.

2 Vea cómo las llamas de la acción irradian de esta persona mientras se mueve por la vida, conectando poderosamente con aquellos que le rodean.

3 Observe cómo la brillante perla de esta persona está en el centro de su propia red vital. Usted mismo es un hilo brillante de dicha red: fuerte, conectado y uno de muchos.

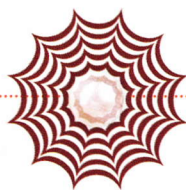
4 Ahora mire todo el mandala, que es una bella efusión de energía, constantemente en movimiento que forma un dibujo perfecto alrededor de su centro. Envíe pensamientos afectuosos para alimentar las llamas de la otra persona.

*El arma más poderosa de la tierra
es el alma humana en llamas.*

FERDINAND FOCH (1851-1929)



LA RED DE LA VIDA



Todos formamos parte de una compleja red vital. Cada especie de nuestro planeta, desde el más diminuto organismo hasta el mayor de los mamíferos, contribuye a la salud y equilibrio de la totalidad. Podríamos compararlo con una tela de araña, en la cual el más ligero movimiento envía vibraciones por toda la fina, aunque resistente, estructura. Con frecuencia sentimos la necesidad de sanación porque hemos perdido la conexión con otras partes de esta red, por ejemplo la familia, los amigos o una comunidad espiritual. Empiece a descubrir las energías de la red reforzando los lazos con sus seres queridos. Mientras lo hace, observe cómo el amor y la compasión fortalecen su vida interior y se extienden por el mundo, atrayendo a espíritus afines que le ayudan a volver a conectar con la totalidad.



FORMADO POR MILLONES

*“En todo el universo existe un sinfín de formas
y millones de hojas de hierba, y cada una es...,
individualmente, todo el universo.”*

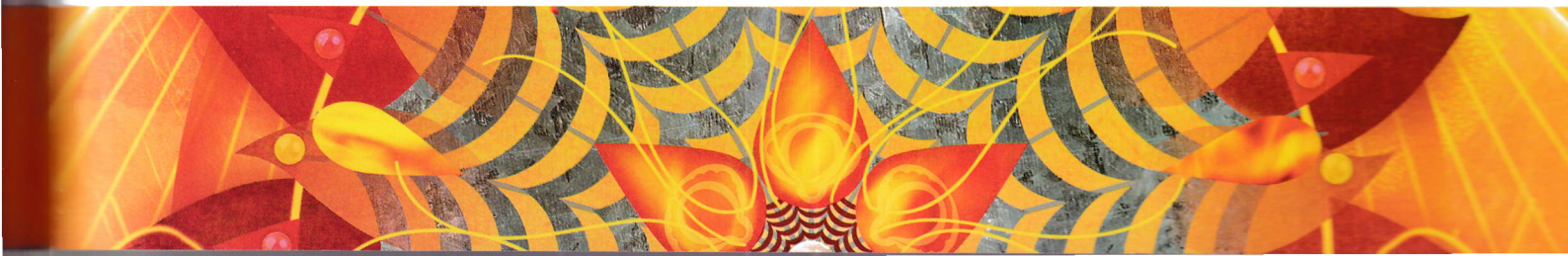
DOGEN (1200-1253)



LAZOS EN LA CADENA DEL SER

*“Aunque por su aspecto las lombrices sean un
pequeño y despreciable eslabón en la cadena
de la naturaleza, si desapareciesen,
sería una lamentable pérdida.”*

GILBERT WHITE (1720-1793)



EL SER EN ÉPOCAS DE CAMBIO

Nuestros cuerpos poseen una increíble capacidad de regeneración.

Así, por ejemplo, los huesos rotos se sueldan, los nervios dañados se regeneran y las heridas físicas y mentales cicatrizan. Naturalmente, también poseemos inmensas reservas de paciencia y valor, siempre y cuando podamos acceder a ellas. Meditar en los diez mandalas de este capítulo le ayudará a encontrar la fuerza y el ingenio necesarios para superar la enfermedad, la pérdida y la soledad, de forma que, al igual que el ave fénix, que emerge de las cenizas de su antiguo yo, pueda usted salir rejuvenecido anímica y mentalmente hasta de los períodos más difíciles.



EL RÍO ESPIRAL

EL AGUA SIGUE EL CAMINO DE LA MENOR RESISTENCIA, FLUYENDO CON FACILIDAD ALREDEDOR DE LOS OBSTÁCULOS Y CONTINUANDO SU CURSO. MEDITAR EN UN RÍO, POR LO TANTO, AYUDA A QUE LA MENTE PERMANEZCA FLUIDA EN PERÍODOS DIFÍCILES, EN LUGAR DE LUCHAR CONTRA LA CORRIENTE. PERMITA QUE LA ENERGÍA DEL RÍO LE LLEVE A NUEVOS LUGARES.



1 Fije la vista en el símbolo del *yin-yang* central, símbolo de la dualidad, es decir, de los opuestos complementarios de la vida. Luego, siga el flujo espiral del agua, que es el río mágico sin turbulencias que fluye dentro de todos nosotros.

2 Incorpore el paisaje a medida que se desplace por el río: así, la hierba dará paso a los árboles, y éstos a las piedras. El río y el paisaje no se ven afectados por sus problemas, y tampoco usted.

3 Sienta cómo el flujo continuo del río, por la constante erosión de su lecho, es cada vez más profundo. De forma similar, nuestra flexibilidad para afrontar los problemas nos hace más profundos, pues no hay dificultad que nos impida crecer.

4 Al final de su viaje espiral, una vez que haya superado la apremiante crisis, véase en un espacio de infinitas posibilidades. Su vida es tan rica como usted elija.

El agua es fluida, blanda y flexible, pero erosionará la roca, que es rígida y no puede ceder... lo blando es fuerte.

LA ENERGÍA ESPIRAL



La espiral es una forma común en la naturaleza. La encontramos en la compleja estructura de hélice del ADN, en las caracolas, en las serpientes enroscadas, en los remolinos y en las galaxias. Cuando nuestros lejanos antepasados empezaron a crear arte, su forma se plasmó en las rocas y se dibujó en las paredes de las cuevas. Esta simbólica espiral es rica en significados, pues representa la evolución, el ciclo de las estaciones y de la vida, la autotransformación, así como el desarrollo del entendimiento, el conocimiento y la sabiduría. También está relacionada con el poder femenino y con la fertilidad (la espiral hacia adentro). El movimiento concéntrico continuo y progresivo de la espiral sugiere el propio ritmo de la vida.

RITMOS ESPIRALES

“El progreso no ha seguido una línea recta ascendente, sino una espiral con ritmos de progreso y retroceso, de evolución y de disolución.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749-1832)



UNA VIDA DE CAMBIOS

“Nada es seguro excepto la vida, la transición y el espíritu energético.”

RALPH WALDO EMERSON (1803-1882)



LAS NUBES FLOTANTES

EL MIEDO ES UNA DEFENSA NATURAL EN MOMENTOS DE PELIGRO, PERO CON DEMASIADA FRECUENCIA NUESTROS MIEDOS SE BASAN, AL MENOS EN PARTE, EN PELIGROS IMAGINARIOS. EL MIEDO PUEDE AUMENTAR Y TOMAR EL CONTROL COMO SI TUVIESE VIDA PROPIA. ESTE MANDALA LE ANIMA A ABANDONAR SUS MIEDOS PARA QUE PUEDA MANIFESTARSE SU VERDADERA E INDÓMITA NATURALEZA.



1 Pose la vista en las nubes del interior del mandala, que representan los miedos que vagan por el cielo de la conciencia. Fíjese en lo tenues que son y cómo no consiguen ocultar la fuerza del Sol, que es el fuerte centro del mandala y de su ser.

2 Ahora dirija su atención al Sol a medida que se va poniendo sobre las quietas aguas. Sienta cómo su plácida calidez va desvaneciendo las nubes por momentos, y observe cómo incluso éstas van

perdiendo la fuerza que tenían. En la oscuridad que se avecina no suponen una amenaza.

3 Observe las mariposas y pájaros del borde del mandala; fíjese en que el vuelo desde el miedo es un viaje hacia la plenitud.

4 Por último, sumérjase en el mandala como si lo hiciese en un estanque reparador, inspirando su dorada energía y su brillante paz.

La mente debería ser inmensa como el cielo, y debería permitirse que los acontecimientos mentales se dispersasen como las nubes.





LA LÁGRIMA SANADORA

TANTO SI HA PERDIDO A UN AMIGO O UN SER QUERIDO, COMO UN TRABAJO O UN SUEÑO QUE TENÍA DESDE HACÍA MUCHO TIEMPO, LA AFLICCIÓN ES UN PROCESO SANADOR QUE LE PERMITE ACTUAR A TRAVÉS DE LA EVOLUCIÓN DE LAS EMOCIONES NATURALES PARA LLEGAR FINALMENTE A LA ACEPTACIÓN Y A LA RESTAURACIÓN DE LA PAZ. ESTE MANDALA ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARLE EN ESE PROCESO.



1 Empiece en el oscuro centro del mandala. Simplemente deténgase aquí con sus sentimientos y evite la tentación de apartar la aflicción. En lugar de ello, concédase espacio sencillamente para sentir.

2 Desplace su atención a las cuatro corrientes de lágrimas, reconociendo su potencial alivante y purificador. Imagine que cada lágrima es una curativa gota de lluvia y permítase dejar que corran si siente que le será de ayuda.

3 Siga las lágrimas, gota a gota, desde el círculo interior oscuro hasta el círculo exterior verde claro, que es la zona de recuperación. Puede que aún no se sienta preparado para entrar en la zona exterior de todo corazón, pero con el tiempo lo logrará.

4 Mire fijamente el nuevo desarrollo que surge del suelo mojado por las lágrimas: los capullos y flores abiertas, que ahora representan la sabiduría, pero que más tarde indicarán la renovación.

*El propio sufrimiento desaparece cuando uno se deja ir,
cuando uno cede, incluso a la tristeza.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900-1944)

PURIFICAR EL ALMA

*“Llevaos, aguas, cualquier pecado que haya en mí,
el mal que haya cometido, las maldiciones que haya
pronunciado y las mentiras que haya dicho.”*

RIGVEDA (COMPILACIÓN DE TEXTOS SAGRADOS DEL VEDISMO,
COMPUESTOS ENTRE c. 1700 y c. 1000 a.C.)



LA AFLICCIÓN PASARÁ

*“Pronto se fundirá el hielo, y los mirlos cantarán a lo
largo del río que frecuentaban, tan
deliciosamente como siempre.”*

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)



AGUAS PURIFICADORAS



El agua purifica. Se cree con frecuencia que el agua más pura es la del rocío y la de manantial, aunque también la de lluvia. Sus características clave son la transparencia (sinceridad y emociones serenas) y también el poder para llevarse las manchas y hasta las dificultades. Los pozos sagrados del mundo céltico incrementan el poder místico del agua y tienen la ventaja, para el meditador mandálico, de ser circulares, y por lo tanto de insinuar la eternidad.

Puede visualizar el mandala de la página 130 como un pozo, si lo desea. Otras asociaciones del agua incluyen la fertilidad y la fluidez. En períodos difíciles, pregúntese qué cualidad del agua necesita para llegar ileso a la otra orilla del tormentoso mar.



EL SOL REGENERADOR

CUANDO, EN PERÍODOS DIFÍCILES, SENTAMOS QUE NUESTRAS FUERZAS HAN DISMINUIDO
SERIAMENTE, PODEMOS UTILIZAR LAS FUERZAS NATURALES DE NUESTRO INTERIOR Y DE
NUESTRO ENTORNO. EN ESTE MANDALA, EL FUEGO DEL SOL, LA LUZ DE LA LUNA Y DE LAS
ESTRELLAS, Y EL RITMO DEL COSMOS NOS PROPORCIONAN FUENTES ALTERNATIVAS DE ENERGÍA.



1 Mire el girasol rodeado por el brillante Sol, símbolos de la vibrante vida, de la inspiración y del entusiasmo. Sienta cómo los colores abrasadores elevan su estado de ánimo y su energía.

2 Fíjese en las cuatro fases de la Luna que orbitan alrededor del Sol, que son un recordatorio de que todas las cosas tienen sus fases y sus estaciones. Sepa que la oscuridad da paso a la luz y que la energía viciada da paso a una nueva inspiración.

3 Mire con atención el símbolo del *yin-yang*, que contiene la noche y el día. Observe cómo cada uno está dentro del otro. Permita que las estrellas iluminen su oscuridad para mostrarle el camino venidero, y que las preocupaciones se alejen flotando como las nubes.

4 Por último, contemple todo el mandala. Deje que la energía del centro solar y de su entorno eleve su estado de ánimo y alimente su energía.

El arte de la sanación viene de la naturaleza, no del médico, puesto que el médico debe empezar en la naturaleza, con una mente abierta.





EL OJO QUE TODO LO VE

MUCHOS DE LOS DESAFÍOS A LOS QUE NOS ENFRENTAMOS REQUIEREN QUE NOS SUMERJAMOS EN NUESTRO PROFUNDO POZO INTERIOR DE SABIDURÍA, NO SÓLO PARA COMPRENDER LA SERIEDAD DEL RETO EN CUESTIÓN EN EL CONTEXTO DE LAS COSAS QUE REALMENTE IMPORTAN. PENETRE EN LA SABIDURÍA DEL SER EN EL CENTRO DE ESTE MANDALA PARA MANEJAR LAS SITUACIONES DIFÍCILES.



1 Concéntrese en la pupila del centro del mandala. Entre en su oscuridad y penetre en el espacio silencioso donde mora su verdadera sabiduría.

2 Amplíe la vista para incluir todo el ojo, que es su sabio ser que le devuelve la mirada con calma y confianza.

3 Desplace su atención hasta los ojos estilizados, tomados del arte del antiguo

Egipto. Véalos como llaves para acceder a sus conocimientos y habilidades más profundos, a los que puede recurrir en épocas de necesidad. Visualícelos abriendo las puertas de la percepción dentro de usted.

4 Por último, fíjese en los animales sabios. Deje que su sabiduría innata le diga cómo utilizar la capacidad de ver del búho desde todos los ángulos y le guíe para ser fuerte y digno como el elefante.

No recibimos la sabiduría, sino que debemos descubrirla por nuestra cuenta, tras un viaje por la naturaleza que nadie más puede hacer...

MARCEL PROUST (1871-1922)

VISTA E INTUICIÓN



El ojo es una puerta por la que entra la sabiduría, bien sea mediante la observación o a través de la lectura, y su pupila es un pozo, un mandala y una profundidad insondable. Tradicionalmente, los símbolos de la vista van desde el ojo de Horus, que expresa la sabiduría del dios halcón del cielo del antiguo Egipto, hasta el ojo de Vishnú de la India, del que se cree que cada uno de sus parpadeos marca el paso de una era a otra. Los ojos, que son el espejo del alma, pueden verse acompañados por un “tercer ojo” psíquico en la frente, al que se le ha relacionado con la intuición y la sabia percepción. Este ojo está conectado con el “yo” que observa el mundo. En la meditación, usted anima a este “yo” a que mire en su interior, rastreando sus más profundos reinos internos en busca de las claves del autoconocimiento.



FORMAS DE VER

“¿Cómo puede verse la divina Unidad?... Si está dispuesto a ser vivido por ella, la verá en todas partes, incluso en las cosas más ordinarias.”

LAO TZU (c. 604 - c. 531 a.C.)



UN DESTELLO DE LUZ

“La intuición es la clara e inmediata comprensión del todo.”

JOHANN KASPAR LAVATER (1741-1801)



EL RESURGIR DEL FÉNIX

EL CUERPO HUMANO POSEE EXTRAORDINARIOS PODERES DE AUTOCURACIÓN Y DE REGENERACIÓN (PIENSE SIMPLEMENTE EN UN CORTE EN LA PIEL). HALLAR CALMA EN LA MEDITACIÓN PUEDE AYUDAR A ENFRENTARSE INCLUSO A ENFERMEDADES SERIAS, ASÍ COMO AL ESTRÉS, LA APATÍA Y LA DEPRESIÓN. AL IGUAL QUE EL FÉNIX (VÉASE LA PÁGINA 142), PODEMOS RESURGIR DE NUESTRAS DOLENCIAS.



1 Contemple el resurgimiento del fénix, símbolo de su espíritu invencible. Imagínelo dándole su bendición, con las plumosas puntas de sus alas acariciándole el cuerpo con lenta y curativa magia.

2 Concéntrese en la manzana, símbolo de su confianza en la naturaleza, y en los racimos de fruta, que representan sus planes prácticos para el bienestar (haga uno por adelantado, que incluya, por ejemplo, ejercicio y una buena dieta).

3 Mire la paloma blanca, que representa la fe en la naturaleza, la esperanza en el futuro y la creencia en el espíritu.

4 Por último, medite en el triángulo que tiene un punto en el centro, símbolo del fuego elemental. Es aquí donde sus miedos y sus enfermedades se consumen y donde puede encontrar la liberación. Despójese de sus preocupaciones a medida que medita.

*“Quien canta
su mal espanta.”*

REFRÁN ESPAÑOL



EL AVE DE FUEGO



El fénix simboliza la regeneración. Según una leyenda que surgió en Heliópolis, antiguo centro egipcio de culto al Sol, el fénix era un ave macho de gran longevidad, vivía quinientos años o más, y sólo una de estas bellas criaturas podía vivir cada vez. Cuando se acercaba su fin, el fénix miraba el sol nascente del este, se construía un nido con ramitas aromáticas y cantaba tan deliciosamente que hasta el dios Sol se detenía en su trayectoria. Al prender en su nido una chispa del astro rey, el fénix moría en las llamas y volvía a nacer de nuevo; luego, volaba hasta el dios Sol con sus cenizas como ofrenda. Se ha asociado al fénix con la resurrección de Cristo y con la fe nascente de los iniciados espirituales.



PRECIADO COMBUSTIBLE

“El fuego que quema es el fuego que da la vida, y a veces el mejor combustible es algo que apreciamos.”

GIUSEPPE MARASPINI (1845–1910)



LA PROMESA DE RENOVACIÓN

“Al igual que la misma persona habita el cuerpo durante la infancia, la juventud y la vejez, así también en el momento de la muerte tomará otro cuerpo.”

BHAGAVAD GITA (SIGLO I o II a.C.)





EL PODER DEL DRAGÓN

EL DRAGÓN REPRESENTA LA ARDIENTE ENERGÍA QUE HAY DENTRO DE USTED, LA CUAL LE OFRECE PROTECCIÓN DEL PELIGRO Y MONTA GUARDIA SOBRE EL TESORO OCULTO DE SU NATURALEZA INTERIOR. CUANDO SE SIENTA AMENAZADO O TEMEROSO, UTILICE ESTE MANDALA PARA INVOCAR A SU GUARDIÁN INTERNO, DE FORMA QUE LE DÉ VALOR Y LE MANTENGA A SALVO.



1 Medite en la espiral del centro del mandala, que simboliza su energía vital. Note que se encuentra dentro de la protectora cáscara de un huevo. Sienta cómo esta cáscara nutre y mece sus interminables reservas de energía.

2 Ahora penetre en el poder del dragón, que le da vida y le protege, y que es la fuerza que usted invoca de sus reservas de energía cuando se halla bajo presión.

3 El dragón, con la cola en la boca, forma un anillo, símbolo del espíritu indivisible. Este acto le proporciona toda la energía que necesita para ser usted mismo y para protegerse, dos cosas que son lo mismo cuando uno tiene la suficiente energía.

4 Más allá del diamante de llamas protectoras, mire las conchas con perlas: representan el poder del dragón que le hace sentirse lo suficientemente seguro como para abrirse a los demás.

*Si necesita un escudo impenetrable,
quédese dentro de usted mismo.*

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)

UN MUNDO SIN FIN

*"Yo soy el alfa y la omega, el principio y el fin ...
lo que es, lo que era y lo que viene..."*

APOCALIPSIS 1, 8



RENOVACIÓN INFINITA

"Todavía está acabando y ya empieza."

WILLIAM COWPER (1731-1800)



EL CÍRCULO DE LA RENOVACIÓN



El *uróboros* es una serpiente o dragón que se muerde la cola para formar un círculo. La criatura forma parte de muchos mitos de la creación, donde se la describe circundando el mundo y sosteniendo nuestro planeta en un abrazo protector. Simboliza la unidad primordial, la autosuficiencia y los ciclos de la naturaleza, y, de forma más obvia, la fuerza regeneradora que surge de la destrucción. El *uróboros* representa el proceso en desarrollo de la renovación, es decir, el alfa y la omega, el principio y el fin. Todo lo conocido y lo desconocido está contenido en su interior y, en algunas representaciones, el huevo que sostiene entre sus garras simboliza la Piedra Filosofal, fuente de todo el conocimiento.



LA CRUZ DORADA

SE DICE QUE POCOS DE NOSOTROS CONOCEMOS NUESTRA FUERZA. A MENUDO LA ENCONTRAMOS CUANDO MENOS LO ESPERAMOS, EN ÉPOCAS DIFÍCILES. EN ESTE MANDALA -OTRO MÁS QUE NOS AYUDA A ACCEDER A NUESTROS RECURSOS INTERIORES- EXTRAEMOS PODER DEL SÍMBOLO UNIVERSAL DE LA CRUZ, QUE AL ESTAR CUBIERTA POR LA ROSA FORMA UN SÍMBOLO DE PODEROSA SANACIÓN.



1 Concéntrese en la rosa del centro del mandala. Reconozca su belleza, que es su fuerza interna: delicada pero poderosa. Permita que se despliegue la potencia de su rosa interior.

2 Ahora mire fijamente la cruz, donde se encuentran la materia y el espíritu. Su fuerza máxima aparece cuando accede al punto de conexión. Visualícese centrado y sólido, fortalecido por el espíritu indestructible.

3 Ahora desplace su atención a los rayos que irradian desde la cruz. Representan su luz estelar interior, el destino único que ilumina su vida, y que es un fulgor que le da a su estancia sobre la tierra un significado glorioso.

4 Por último, mire las pequeñas rosas del contorno circular. Sólo necesita sentir la fuerza, no demostrarla; en lugar de eso puede mostrar el lado más dulce de usted mismo, incluso en tiempos difíciles.

*El verdadero estado de poder y riqueza
de un hombre está en ser él mismo.*

HENRY WARD BEECHER (1813-1887)



UN SÍMBOLO UNIVERSAL



Al ser uno de nuestros símbolos más antiguos y universales, la cruz resuena con profundos significados, lo cual le confiere gran riqueza como objeto de meditación. Representa principalmente la intersección de la vida terrenal y del espíritu, y por ello puede considerarse una simplificación del Árbol de la Vida. Una cruz también puede representar las cuatro direcciones y las cuatro estaciones, es decir, la energía de la fuerza vital de la naturaleza. Tanto el antiguo *ankh* egipcio (una cruz con un lazo en su parte superior en lugar del brazo de arriba) como la cruz céltica (rodeada por un círculo) se relacionan con la vida eterna, celebrando (en una obvia conexión con la cruz cristiana) el triunfo sobre la muerte y el sufrimiento, así como la imperecedera naturaleza del espíritu.



ORIENTACIÓN ESPIRITUAL

“De la misma forma que una aguja gira hacia el norte, así me vuelvo hacia el espíritu, sabiendo todo mi ser carnal dónde se halla la verdad.”

JULIANA PEREIRA (1895-1976)



EL CENTRO DEL AHORA

“Acepta la cruz del presente, el eterno ahora donde las ilusiones perecen en un generoso fuego.”

KOSTAS LASKARI (1910-2001)





LAS FAUCES DEL LEÓN

EN LA CAZA REAL DEL LEÓN DE LA ANTIGÜEDAD, COMÚN EN ASIA OCCIDENTAL, LA MUERTE DEL DIVINO LEÓN SOLAR GARANTIZABA LA CONTINUACIÓN DE LA VIDA. ALGUNAS VECES NECESITAMOS DOMINAR AQUELLO QUE ES CLARAMENTE MÁS PODEROSO EN NOSOTROS, PARA ACCEDER EN ÉPOCAS DIFÍCILES A UNA FUENTE DE FUERZA MÁS PROFUNDA.



1 Sea valiente y mire dentro de la boca del león. Es lo Otro, aunque también es algo que se halla en nosotros, a saber, nuestra naturaleza animal, de la que surgen nuestros instintos (en contraposición a nuestras intuiciones, que son más refinadas).

2 Ahora permita que su vista se dirija hacia los dientes del león. Tiene sus armas si quiere usarlas, aunque también tiene amor, sabiduría y fe, que probablemente sean más efectivas.

3 Mire la cabeza del león. Un león puede rugir con fuerza, pero es probable que la sabiduría de nuestro silencio interior sea más útil que una demostración de agresividad o que un grito en busca de atención.

4 Por último, lleve su atención a las almenas que hay alrededor de la cabeza del león. Éstas mantendrán la fortaleza de su alma a salvo de daños. Usted posee tanta presencia en el mundo como el poderoso león, además de un destino más noble.

*La valentía es la estabilidad, no de las piernas
y los brazos, sino del coraje y del alma.*

MICHEL DE MONTAIGNE (1533-1592)

LA COSECHA DE LOTOS

EL LOTO SIMBOLIZA LA PUREZA, LA ILUMINACIÓN Y LA HABILIDAD DEL SER PARA CRECER A PARTIR DE ORÍGENES CARNALES (EL CIENO DEL FONDO DEL LAGO) Y FLORECER CON ESPIRITUAL BELLEZA.

EL CIENO PUEDE EVOCAR LA TRANSITORIEDAD, LA INEVITABILIDAD DE QUE LA JUVENTUD SE DESVANECERÁ, SI BIEN LA SABIDURÍA NOS ACONSEJA QUE LO ACEPTEMOS Y NOS REGOCIJEMOS.



1 Concéntrese en el loto del centro del mandala. Se ha abierto a la belleza, una belleza que viene del mismo núcleo del ser, a pesar de sus humildes orígenes en el cieno.

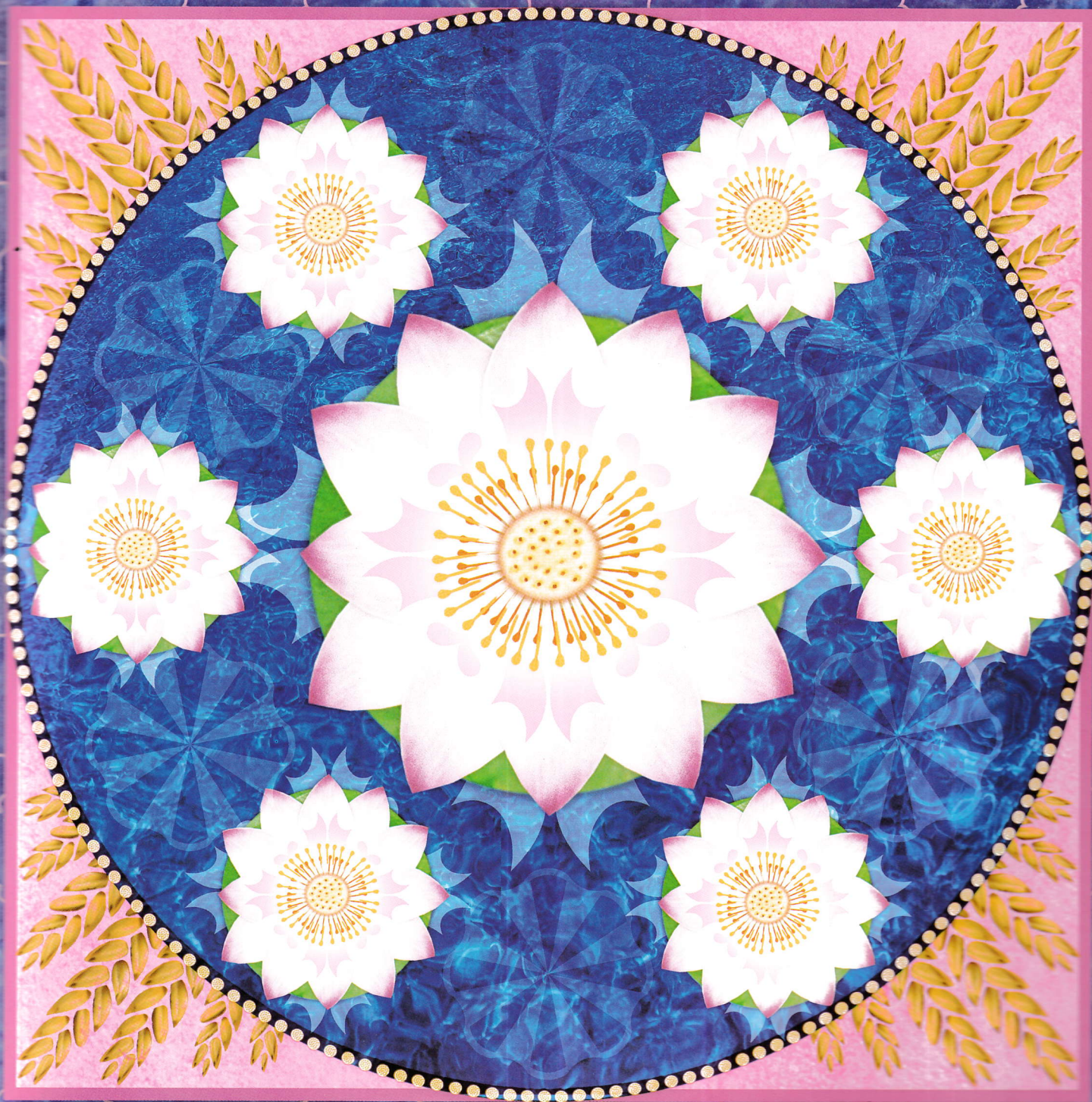
2 Desplace su atención al azul del agua del lago que riela con reflejos. Es un lugar para sumergirse y hallar serenidad y confianza en el conocimiento de su madurez espiritual. Sienta cómo le tonifica el agua fresca.

3 Mire fijamente los seis lotos abiertos alrededor de la flor central. Permita que floten en su conciencia a medida que se vaya relajando con pensamientos agradables. El tiempo pasa pero el instante proporciona espacio para la satisfacción.

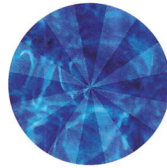
4 Para acabar, mire las espigas de trigo de las esquinas del cuadrado, simbolizan el crecimiento del ser. Sumérjase en la paz de este conocimiento de cosecha espiritual.

*La cosecha atesora y guarda todo lo que ahora
está recogido, fuera del alcance de las tormentas.*

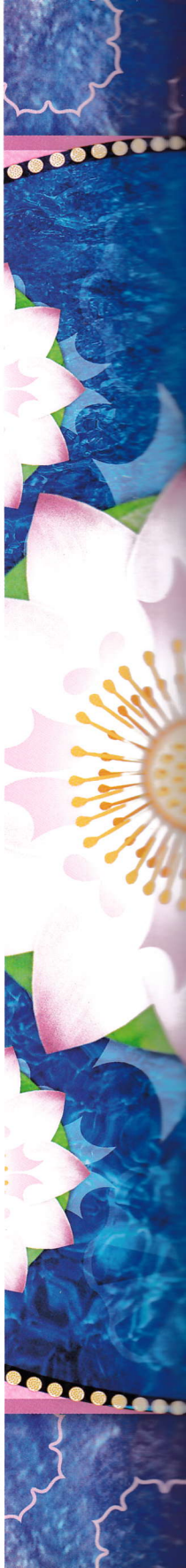
JAMES THOMSON (1700-1748)



NATURALEZA Y ESPÍRITU



Cuando la sanación se aplica a la mente y al espíritu, considerados como algo distinto del cuerpo, se convierte en algo más que una metáfora, puesto que nuestros cuerpos no son la única parte de nosotros que puede sufrir trastornos; nuestro ser interno también puede, y lo mismo sucede con nuestras relaciones con los demás, con el cosmos y con el Uno. La naturaleza nos proporciona una farmacia de productos naturales para curar estas intangibles fracturas y desequilibrios. Así, al igual que las hierbas pueden remediar nuestros males corporales, cuando las imágenes de la naturaleza se llevan al interior, pueden actuar en nuestros conflictos mentales y espirituales y fomentar la recuperación. La curación actúa de forma muy sencilla: simplemente introducimos en la conciencia un mandala floral, o una flor de verdad, y dejamos que la mejor medicina del cosmos actúe.



PROFUNDIDADES CRISTALINAS

“Simplemente permita siempre que las cosas fluyan y haga que su corazón esté abierto y vacío. Sea como la quietud del agua, como la claridad de un espejo.”

TA HUI (1088-1163)



FLOR Y RAÍZ

“Mi mente es una flor; la meditación, mis raíces.”

AHMET NEDIM (1681-1730)



LECTURAS RECOMENDADAS

- Brennan, B.: *Manos que curan*. Ediciones Martínez Roca, Madrid, 1990.
- Chaitow, L.: *Aprender a vencer el dolor por la vía natural*. Ediciones Oniro, Barcelona, 2003.
- Brownstein, A.: *Extraordinary Healing: The Amazing Power of Your Body's Secret Healing System*. Harbor Press Inc., Gig Harbor (EE.UU.), 2005.
- Cole, J.: *Ceremonies of the Seasons*. Duncan Baird Publishers, Londres, 2007.
- Cornell, J.: *Mandala: Luminous Symbols for Healing*. Quest Books, Wheaton (EE.UU.), 2006.
- Cunningham, B.: *Mandala: viaje a la unidad del ser*. Pearson Alhambra, Madrid, 2003.
- Dahlke, R.: *Mandalas: cómo encontrar lo divino en ti*. Ediciones Robinbook, Barcelona, 1997.
- Emoto, M.: *El poder curativo del agua*. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2006.
- Fontana, D.: *Aprender a meditar: Guía práctica para alcanzar la plenitud y el conocimiento interior*. Ediciones Oniro, Barcelona, 2003.
- Fontana, D.: *El lenguaje secreto de los símbolos*. Círculo de Lectores, Barcelona, 1994.
- Fontana, D.: *Meditating with Mandalas*. Duncan Baird Publishers, Londres, 2005.
- Gauding, Madonna: *Mandalas del mundo: 100 modelos para pintar*. Parramón Ediciones, Barcelona, 2006.
- Hay, L.: *Usted puede sanar su vida*. Ediciones Urano, Barcelona, 1989.
- Hinz, M.: *Aprende a equilibrar tu vida*. Ediciones Oniro, Barcelona, 2004.
- Huyser, A.: *El libro de trabajo de los mandalas: para el descubrimiento de uno mismo*. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2006.
- Levine, P.: *Curar el trauma*. Ediciones Urano, Barcelona, 1999.
- McLeod, J.: *Colours of the Soul: Transform Your Life Through Colour Therapy*. O Books, Berkeley (EE.UU.), 1997.
- Parlett, S.: *Crystal Meditation Kit*. Duncan Baird Publishers, Londres, 2005.
- Selby, A.: *La energía de los chakras*. RBA Libros, Barcelona, 2007.
- Tenzin-Dolma, L.: *Natural Mandalas: meditaciones para encontrar la paz y la conciencia en la belleza del mundo natural*. Parramón Ediciones, Barcelona, 2007.
- Tucci, G.: *Teoría y práctica del mandala*. Barral Editores, Barcelona, 1978; Dédalo, Buenos Aires, 1974.
- Virtue, D.: *Chakra Cleaning: Awakening Your Spiritual Power to Know and Heal* (libro y CD). Hay House Inc., Carlsbad (EE.UU.), 2003.
- Wuillemei, S. y Cavelius, A.: *Mandalas: teoría y práctica*. Parramón Ediciones, Barcelona, 1999.
- Wuillemei, S. y Cavelius, A.: *Mandalas de la vida y la naturaleza*. Parramón Ediciones, Barcelona, 2001.

ÍNDICE DE TÉRMINOS

Para facilitar la búsqueda, se ha dividido el índice en dos partes. En primer lugar, aparece un índice alfabético de los conceptos que se encuentran por toda la obra; después, un índice de símbolos específicos.

- A**
 acupuntura 11
 aflicción 131-133
 alma 55, 59, 63, 75-77, 84, 118, 138
 amor 56, 75, 77, 101, 104, 110, 112, 115-116, 120
 armonía 16, 26, 46, 48, 89, 95, 107, 108
 auras 30-31
- B**
Bindu 20, 22, 38
 Budismo 35, 44, 45, 46, 112
- C**
 cambio 55, 70, 72-73, 82-83
chakras 30-31, 69, 89, 91
 colores 32-33, 90-91, 104
 compasión 110, 112-113, 120
 conciencia 22, 38
 cristiandad 46, 117, 150
- E**
 elementos 43, 70
 energía 11, 28, 30-31, 81, 134, 145
 creativa 61
- vibratoria 11, 32
 equilibrio 10, 11, 69, 89
 era del sueño 19
 esperanza y renovación 56, 101, 140, 142-143, 145-147
 espíritu 43, 84, 154
 estaciones 43, 45, 58, 134
 estructuras arquitectónicas 35, 96, 153
 eternidad 36
- F**
 formas geométricas 36, 38, 40, 56
 fuerza 69, 77, 148, 153
- H**
 homeopatía 11
- I**
I Ching 70, 72
 iluminación 17, 154
 impermanencia 17, 41, 46, 58
 individuación 24
 intuición 12, 25, 29, 64, 89, 137, 139
 Isis 112
- J**
 Jung, Carl 5, 16, 20, 24
- K**
 Kalachakra 17
 Kuan Yin 44, 112
- M**
 mandala (s)
 beneficios 9, 10
 elección del 31, 35, 49
 definición de 9, 13, 28
 de arena 19, 46
 efecto hipnótico 21
 elementos clave 22
 en el paisaje 17-19
 como mapas del bienestar 20-22
 a través de los tiempos 17
 cómo usarlo 14, 48-51
 meditación
 beneficios 10, 12, 156
 y mandalas 9-14, 16, 48-51
 y mantras 12
 mente, cuerpo y espíritu 84
 movimiento 70
 miedo 128
 mitología griega 46, 77
 mitología romana 46, 77
 mente inconsciente 22, 24-25
- N**
 naturaleza 36, 40-42
 Noé 103
- O**
 ondas cerebrales 21
- P**
 paz 101-103, 154
 "piedra filosofal" 147
 pozos sagrados 133
 pureza 56, 75, 77, 154
 práctica de la energía sanadora 27
 puntos cardinales 43, 150-151
- R**
reiki 11
 relaciones 95, 101, 107
 relajación 10, 13, 154
 ruedas medicinales 19
- S**
 sabiduría 75, 96, 137-138
 sanación 9-10, 134
 foco 25, 27-29
 símbolos 25, 34-35
 Santo Grial 117
 ser 24, 56, 61, 84, 92, 96
 simbolismo 16-17, 25, 34-45
- simbolismo de los números 39
 símbolos celtas 38, 133, 150
 símbolos egipcios 112, 138, 150
 sueños 25
- T**
 tradiciones chinas 17, 19, 72, 112
 tradiciones del pueblo Dogón 19
 tradiciones de los nativos americanos 19
 tradiciones indias 17, 19, 138
 tradiciones tibetanas 17, 22, 45-46, 112
- U**
 universo 16, 27, 44, 55, 61, 121
 Uno, El 38, 48, 98, 156
- V**
 valor 77, 153
 verdad 56, 99
 Virgen María 46
 vista e intuición 138-139

ÍNDICE DE SÍMBOLOS

- A**
ADN 55, 126
agua 9, 43, 70, 75, 78,
115, 125, 128, 131-
133, 154, 157
águila 42, 62
aire 43, 70, 95
alas 101, 104, 107, 140
anillo 104
animal (es) 42, 137
véanse también las
entradas individuales
árbol (es) 40-41, 69, 95
de la vida 38, 150
véanse también las
entradas individuales
arco iris 89-91
azucena 78
- B**
bebé 55
bellota 69
Bodhisattvas 44, 112
Buda sanador 44
búho 42, 137
- C**
caballo 81
cadenas 81
cáliz 89, 115, 117
campanilla de invierno 56
chakras 69, 89, 91
cielo 43
- círculo 22, 36-38, 78,
110, 147
colibrí 92
concha 36, 84, 104, 126,
145
copa de la plenitud 115
cosmos 19, 44-45, 55-56,
96
crisálida 107
crisantemo 56
cruz 35, 92, 148, 150
cuadrado 22, 38, 81
cuentas 84
cúpula 35, 96
- D**
diamante 75-77
diosa de la Compasión
44, 110, 112-113
dragón 42, 145, 147
elefante 137
- E**
espacio 43, 55, 107
espada 89
espejo 92
espiral 19, 36, 55, 70, 84,
104, 125, 126-127, 145
estrella (s) 40, 56, 64, 70,
77, 96, 134, 148
de cinco puntas 56
de David 61
estupa 35
- F**
fénix 42, 140, 142-143
figuras humanas 45-46,
55-56, 64, 69
flores 41, 56, 58-59, 92,
101, 110, 115, 131
véanse también las
entradas individuales
fruta 140
fuego 43, 70, 118, 140
- G**
girasol 78, 134
globo terrestre 14, 27,
104, 147
gota de lluvia 9, 91
grulla 42, 95
- H**
hexagrama 72
hojas 78, 81, 83, 95, 125
de laurel 81
huevo 55, 145, 147
- J**
joya 75
- L**
lágrimas 77, 131
lemniscata 89
león 42, 153
llamas 43, 61, 118, 145
loto 41, 75, 154
Luna 45, 64, 66-67, 104,
107, 109, 134
luz 67, 70, 95, 108
- M**
mano 92
manzana 140
mariposa 107, 128
masculino y femenino
89, 126
matrimonio 104
montaña 43
- N**
narciso 56
nube 43, 67, 128, 134
- O**
ojo 96, 137, 138
OM 61
oruga 107
- P**
pájaros 42, 61, 63, 92,
96, 115, 128
véanse también las
entradas individuales
paloma 101-103, 140
peonía 56
perla 75, 145
pez 64
planetas 19, 44-45, 108
- R**
rama de olivo 101, 102-
103
- red de la vida 118, 120-
121
renovación 131, 147
río 64, 125
roble 41, 69
roca 43, 64, 125
rosa 35, 41, 56, 148
rueda del año 70
- S**
sauce 41, 78
Sol 45, 75, 104, 107-109,
128, 134, 142
- T**
Tara 44, 45-46, 112
templo 35, 96
tierra 43, 70, 95
triángulo 38, 61, 140
trigo 154
trigrama 70, 72
Trinidad 38, 84
- U**
uróboros 147
- V**
vesica piscis 104
viento 81, 82-83
volar 61, 62-63, 101, 104
- Y**
yin-yang 46, 48, 72, 92,
95, 125, 134

AGRADECIMIENTOS

El editor quisiera dar las gracias a las siguientes personas, museos y archivos fotográficos por su permiso para sus materiales. Se ha intentado por todos los medios averiguar quiénes son los titulares del copyright, pero si hemos omitido a alguien, le pedimos disculpas y, si nos informa, haremos las correcciones pertinentes en las futuras ediciones.

CRÉDITOS DE LAS IMÁGENES: **Página 8** Corbis/Zefa/Matthias Kulka; **15** NASA; **18** Corbis/George H.H. Huey; **23** Corbis/Alen MacWeeney; **37** Getty Images/National Geographic/Darlyne A. Murawski; **47** Corbis/Jeremy Horner.

CRÉDITOS DE LOS TEXTOS: **Página 5** de *Memories, Dreams and Reflections* de C.G. Jung,

reproducido con permiso de Pantheon Books **Página 61** de *The Poems of Emily Dickinson: Reading Edition*, © copyright The President and Fellows of Harvard College. **Página 113** de *Path to Enlightenment* del Dalai Lama, reproducido con permiso de Wylie Agency. **Página 131** de *Southern Mail* de Antoine de Saint-Exupéry © copyright Éditions Gallimards.

LISA TENZIN-DOLMA es escritora y periodista profesional experta en meditación, fitoterapia, filosofía oriental, percepción y una amplia gama de otros temas relacionados con la espiritualidad. Sus libros de ensayo incluyen *Swimming with Dolphins* (1997), que relata experiencias de encuentros reales con delfines, *Understanding the Planetary Myths* (2003) y *Dreams and Dreaming* (2004). Es, además, autora de la novela *Swan Lake* y de la obra *Natural Mandalas* (publicada en español por Parramón Ediciones).

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:

Mandalas: Teoría y práctica
Mandalas de la vida y de la naturaleza
Mandalas del mundo
Natural mandalas



www.parramon.com

MENS SANA

Ilustración de cubierta: Rowena Dugdale

UNA NUEVA COLECCIÓN DE
30 MANDALAS MODERNOS

DISEÑADOS ESPECIALMENTE PARA ALIVIAR
LAS TENSIONES Y DESARROLLAR
LOS PODERES INNATOS DE CURACIÓN



ALCANCE LA PAZ INTERIOR Y PROPICIE EL CRECIMIENTO PERSONAL
MEDIANTE EL PODER DE LOS COLORES,
LA GEOMETRÍA Y LOS MOTIVOS SIMBÓLICOS DE LOS MANDALAS.

CONTROLE LOS CAMBIOS BRUSCOS DE HUMOR Y COMBATA EL DESÁNIMO CON
MANDALAS QUE APACIGUAN LA INQUIETUD, DISMINUYEN LA ANSIEDAD,
EQUILIBRAN EL ESTADO DE ÁNIMO Y TRANSMITEN UNA VIBRANTE ENERGÍA POSITIVA.

UTILICE LAS MEDITACIONES DESCRITAS PASO A PASO PARA
AUMENTAR EL PODER CURATIVO QUE RESIDE EN CADA MANDALA.

ISBN 978-84-342-3067-5



9 788434 230675